

< [Înapoi la Pagina Răzvan Petre](#)

ESOTERIKA - arhiva 2017

de Răzvan Petre

Citate din alți autori



Robert Bruce; Paul Ferrini; Dan Bozaru; David R. Hawkins;
Darren R. Weissman; Amit Goswami; Alan Watts; Anselm
Grün; Deepak Chopra; Vergiliu Neculau; P.D. Ouspensky;
Yoga Swami; Bhante Henepola Gunaratana; Christopher
Penczak; Thich Nhat Hanh; Mooji; Osho.

19.12.2017

Ghid practic de autoapărare psihică

**combate atacurile de natură psihică, spiritele malefice și actele de
posedare**

de Robert Bruce

Lumea nevăzută

*"Sunt iubit și merit aceasta. Sunt în siguranță și sunt
liber. Sunt foarte bine protejat. Sunt maestrul corpului
meu și stăpânul minții mele."*

O întreagă gamă de ființe neorganice, mai mult sau mai puțin bine intenționate, forțe spirituale, afectează umanitatea în moduri adeseori nebănuite. Mi-am petrecut mare parte din viață căutând să găsesc explicații și modalități practice pentru a face față influențelor negative. În perioada de început, acesta era o problemă de viață și de moarte. Ulterior, ea s-a transformat și a devenit vocația unui vindecător de a-i ajuta pe mulți din cei lipsiți de ajutor care se confruntau cu probleme similare și care erau îndrumați spre mine.

Am denumit generic, prin expresia Forțe Negative, toate forțele și ființele care influențează în mod neplăcut viața oamenilor, indiferent de natura spiritului sau energiei care sunt de fapt implicate. Acest lucru ajută la simplificarea și înțelegerea mai clară a unei noțiuni de altfel foarte complexe și temute. Există mai multe feluri de **Forțe Negative, prescurtat Feni**. Aceștia sunt cunoscuți sub mai multe nume. Ne putem raporta la Feni ca la niște spirite înșelătoare și ticăloase, stafii imprevizibile, demoni, duhuri, forme-gând toxice, sau oricum altfel doriți să le denumiți. Ceea ce este cel mai important este felul în care reacționăm noi la interacțiunea cu acestea.

Efectele Fenilor asupra vieții oamenilor fac parte din căile de neînțeles și uneori nebănuite ale vieții. Forțele negative sunt la fel de necesare ca și cele benefice pentru evoluția și progresul spiritual. Acestea reprezintă

aspecte nevăzute ale selecției naturale și ale procesului spiritual evolutiv. Dincolo de toate acestea, există anumite momente când este nevoie să le facem față. Raportați-vă la această lucrare ca la un curs de prim-ajutor spiritual. Este mai înțelept să deprindeți temeinic tehnici medicale de bază de prim-ajutor înainte să se producă vreun accident, pentru orice eventualitate. De asemenea, este înțelept să aprofundați informațiile expuse în această lucrare, tot pentru orice eventualitate.

Fenii împrăstie suferință, boală și corupere spirituală. Aceștia influențează viața oamenilor pe orice nivel, mai des decât ar putea cineva să bănuiască. Influențele de natură psihică, precum și aspectele de natură paranormală reprezintă părți naturale din viața oamenilor și a societății. Însă aspectele negative nu trebuie îndurate cu obediență. Toți Fenii au atât puncte tari, cât și slăbiciuni. În această direcție, pot fi luate anumite măsuri pentru a evita sau pentru a contracara problemele legate de influența acestora. Mai mult decât atât, acest lucru nu implică să faceți nimic ieșit din comun. (pag. 16-17)

Diferite tipuri de probleme cauzate de Feni

Vă ofer în continuare o descriere a câtorva dintre problemele cele mai frecvente cauzate de Feni și modul în care aceștia le pot face.

Golirea de energie: În timpul tuturor atacurilor din partea Fenilor, energia este scursă din victimele respective. Imaginați-vă o entitate care este ca un burete uscat și un om care este îmbibat de energie vitală. În urma celui mai mic contact, fluidul/energia vitală este absorbită de către entitate. Unii Feni nu fac nimic altceva decât să se hrănească. Ei își vor dezvolta adeseori o rețea de oameni vii (posibil chiar și animale) cu a căror energie să se hrănească în mod regulat. În acest caz, cei implicați pot să experimenteze un somn perturbat, coșmaruri, precum și perioade de extenuare. Este posibil ca aceste simptome să se manifeste doar de câteva ori pe an, sau, în cazurile mai grave, de mai multe ori.

Atacurile directe: Atacurile directe ale Fenilor se vor produce dintr-o dată. Oricare din simptomele enumerate anterior se poate manifesta, uneori chiar la intensități mari. Atacurile directe pot de asemenea să provoace apariția unei atmosfere puternice de teamă; furișări reci, fiori de-a lungul coloanei vertebrale, scăderea temperaturii corpului, paralizie parțială până la totală, crampe musculare, dureri ascuțite și junghiuri; tot felul de gânduri stranii, stări de frică sau compulsii.

Atacurile directe au loc de cele mai multe ori noaptea,

între apus și răsărit. Fenii evită în mod deliberat lumina soarelui și sunt mai puternici în timpul nopții. Atacurile sunt de cele mai multe ori mai puternice în timpul orei de răsărit.

Fenomene: Atacurile de natură psihică pot implica mai multe tipuri de fenomene paranormale. Aceste fenomene vor fi mai puternice dacă victimele în cauză au înzestrări de natură psihică. De cele mai multe ori, asemenea înzestrări sau asemenea capacități mediumice nu sunt conștientizate, mai ales în cazul copiilor. Talentele psihice și capacitățile mediumice oferă energia brută necesară fenomenelor de putere, cum ar fi activitățile de tip poltergeist sau apariții.

Alimente neobișnuite: interferența psihică și umbrirea de către Feni pot face ca anumite alimente să provoace alergii, intoleranțe alimentare, deranjamente stomacale sau intestinale, dureri de stomac, dureri de urechi și probleme de vedere. Pot apărea de asemenea foarte rapid, ca rezultat al unor atacuri psihice și al unor interferențe la nivelul corpului energetic, anumite eczeme, infecții, inflamații, acnee, mâncărimi, umflături etc.

Slăbiciune pre-existentă: Atacurile din partea Fenilor implică întotdeauna anumite influențe sociale nesănătoase și dăunătoare. O stare de slăbiciune pre-existentă va fi întotdeauna exploatată și amplificată de către Feni, adeseori până la nivele obsesive. De

exemplu, o mică problemă cu băutura se poate transforma brusc în alcoolism cras. Persoane care în mod normal sunt blânde și tolerante se pot transforma în persoane agresive și intolerante. Orice slăbiciune de natură psihologică va fi amplificată și folosită în timpul atacurilor de natură psihică.

Dependențele: dependențele sunt de cele mai multe ori corelate cu influența Fenilor. Obiceiurile rele pot fi create și promovate de către Feni pentru a-și hrăni de fapt propriile pofte. Dependențele pot fi de asemenea folosite pentru a-i pedepsi și pentru a-i vlăgui pe oameni și pentru a-i face să devină și mai pasibili la atașarea și controlul exercitat de către Feni. În timpul atacurilor psihice, nevoile provocate de anumite dependențe vor fi mult amplificate, de obicei în cele mai proaste momente.

Alcoolismul și dependența de droguri sunt bolile cel mai frevent folosite de către Feni pentru a-i împiedica sau pentru a-i opri pe oamenii sensibili și receptivi să realizeze anumite progrese spirituale semnificative și să își aducă contribuția în viață. În timp, abuzul de anumite substanțe erodează capacitatea naturală de apărare și perturbă starea generală de sănătate, reputația și relațiile. Orice dependență poate fi corelată cu influența unui Fen; printre astfel de dependențe putem aminti alcoolul, cafeaua, drogurile, bulimia, pornografia, excesele sexuale necontrolate. În acest fel, mulți

oameni care altfel ar putea contribui la ridicarea nivelului planetar de conștiință, sunt aduși în starea de ineficiență. (pag. 49-50)

Imagini esențiale

"Sunt iubit și merit aceasta. Sunt în siguranță și sunt liber. Sunt foarte bine protejat. Sunt maestrul corpului meu și stăpânul minții mele."

În cadrul acestui capitol vom explica anumite noțiuni legate de atașamentele din partea Fenilor. Voi începe cu prezentarea anumitor noțiuni legate de conștiință, corp și minte, precum și despre amintiri, și despre felul în care aceste aspecte pot fi compromise. Sper ca toate aceste noțiuni să vă ofere o imagine mai clară a laturii non-3D a ecuației ființă umană-Feni.

Fenii sunt înzestrați cu abilități telepatice și empaticе, deoarece în mod evident aceștia pot să influențeze mințile, emoțiile și nevoile ființelor umane. Unii Feni chiar vă pot auzi gândurile. Fenii pot de asemenea să vă influențeze la nivelul corpului fizic, provocând apariția a tot felul de reacții de ordin fiziologic.

Toate spiritele, inclusiv Fenii, sunt ființe conștiente nonfizice. Spiritele pot stimula receptivitatea psihică la oamenii senzitivi prin stimularea chakra-elor de la nivelul corpurilor lor energetice. Diferitele forme de

conductivitate și diferitele acțiuni de tip mediumic pun în evidență modul în care spiritele comunică cu sau prin intermediul ființelor umane, prin activarea la acestea a unor capacități psihice.

Noi știm cu toții unde este situat creierul fizic, însă localizarea minții și a amintirilor acesteia nu este un lucru ușor de făcut. Explicația cea mai logică pentru acest impediment este aceea că mintea există ca și câmp subtil energetic care infuzează întreg corpul fizic, precum și câmpul auric al acestuia. Trebuie să existe o interfață minte-corp pentru a permite astfel ființelor umane să funcționeze. Această interfață trebuie să prezinte aspecte conștiente și inconștiente pentru a putea face față acelor mecanisme tainice conștiente și subconștiente ale corpului și ale minții.

Creierul uman plutește într-un întuneric tăcut. El nu are nervi sau receptori senzitivi direcți. Percepția sa asupra universului fizic se face exclusiv prin intermediul semnalelor bio-electrice care sunt strânse și trimise către el de cele cinci simțuri și anume văzul, auzul, atingerea, gustul și mirosul. Acest flux de informații senzoriale îi oferă unei anumite persoane un simț fundamental al propriei persoane ca ființă vie.

Aspectele fizice ale interfeței corp-minte sunt mânuite de către creier și sistemul nervos. Creierul poate fi asemuit unui transmițător între minte și corp. Dincolo de aceste structuri, se află mintea subconștientă și

sistemul nervos autonom. Acestea gestionează toate funcțiile automate, cum ar fi reglarea presiunii sangvine, digestia, creșterea și vindecarea celulelor, sistemul imunitar, memoria și reflexele.

Mintea și nu creierul fizic este cea care conține amintirile. Această afirmație este susținută de posibilitatea efectuării unei operații chirurgicale ce poartă numele de hemisferectomie, în cadrul căreia este îndepărtată jumătate de creier. Dacă această intervenție are loc înainte de sfârșitul pubertății, pacienții se pot recupera de pe urma ei foarte ușor. Operația nu cauzează pierderea memoriei, indiferent de care din cele două emisfere cerebrale este înlocuită. Repet, mintea și amintirile par să existe într-o formă nonfizică, într-un câmp de energie subtilă care infuzează în corpul fizic.

Corpul energetic subtil însuși conține o reflexie a întregului corp fizic, inclusiv a sistemului nervos autonom și a inteligenței înnăscute a corpului, responsabilă de funcționarea fiecărei celule și a fiecărui organ din corpul fizic, precum și a homunculusului (numit adeseori și "micul omuleț"), care este direct legat de simțul tactil. Aspectele energetice subtile ale corpului fizic și ale creierului, se întrepătrund cu mintea nonfizică. Aceasta înseamnă că fiecare parte și fiecare aspect al corpului fizic și al creierului au o interfață la nivelul minții nonfizice. Acest lucru înseamnă că fiecare parte și fiecare aspect al ființei umane se extinde într-o

formă energetică subtilă nonfizică. Cel mai probabil este că la nivelul acestei zone nonfizice au loc și se produc interferențele și influențele din partea Fenilor. Acest lucru este foarte clar. (pag. 115-116)

06.12.2017

Christul cel viu

dialog cu un învățător al iubirii

de Paul Ferrini

ISUS> ...Asta ar da peste cap chiar baza învățăturilor iudaice. Și pot să te asigur că nu am venit cu această misiune. Misiunea mea a fost cea de a re-deștepta adevărul, nu de a-l schimba.

V-am spus că, fără a te preda necondiționat în fața lui Dumnezeu, învățăturile morale nu au nici o semnificație. Ele nu pot face ca o persoană nesinceră să se alinieze la Voința Divină. Faptele nu sunt suficiente. Intenția din spatele lor trebuie să fie pură.

V-am spus că nu doar legea contează, ci și spiritul ei. Dar nu v-am spus niciodată: "Aruncați legea!"

Este evident că, pentru a avea o viață spirituală, trebuie să nu furi, să nu minți și să nu ucizi. Nici nu se pune

problema dacă aceste porunci trebuie să fie sau să nu fie respectate. Oricine spune că este bine să minți, să înșeli, să furi sau să ucizi propovăduiește un neadevăr.

Dar nu e suficient "să ne abținem" de la comportamente negative. Trebuie să adoptăm comportamente pozitive. Asta înseamnă să împărtășim ce avem cu ceilalți, spunând adevărul și chiar riscându-ne propriile vieți, pentru a-i ajuta pe ceilalți.

Am trecut în revistă chestiunile de morală. V-am spus că tot ce faceți trebuie să fie făcut din inimă, pentru a vibra la unison cu Christos cel din interior. Această vibrație este salvarea voastră, deoarece vă aduce adevărul de netăgăduit despre voi și despre ceilalți.

Eu nu sunt salvarea sau mântuirea voastră.

Salvarea voastră stă în a te preda necondiționat în fața Christosului lăuntric. Eu vă sunt însă model. Sunt un mărturisitor al adevărului, care stă în fața voastră și vă reamintește. Iar aceia care îmi acceptă învățăturile și le practică sunt și ei modele. Acesta este modul în care învățăturile se extind către ceilalți.

Apoi, prin propria voastră practică și cu ajutorul unei comunități pline de iubire, aceste învățături sunt integrate în interior. Când acest lucru se întâmplă, nu mai sunt necesare citate. Nu mai trebuie să spuneți

"Isus a spus asta" sau "Moise a spus asta". Nu mai trebuie să fluturați Biblia în fața nimănui.

Când învățăturile sunt integrate în ființa voastră, deveniți învățătura însăși. Auziți adevărul în cuvintele din inima voastră și ele vă sunt date, ori de câte ori aveți nevoie de ele, pentru a le împărtăși celorlalți.
(pag. 80)

Relația noastră cu Dumnezeu este parțial asemănătoare, cu excepția faptului că noi suntem copii care cer din ce în ce mai multă responsabilitate. Dumnezeu, ca un părinte înțelept, ne dă libertatea de a face propriile noastre greșeli și de a învăța din ele. În mod sigur, Lui i-ar plăcea să ne sară în ajutor la necaz și să rezolve totul. Dar El știe că, dacă ar proceda astfel, noi n-am învăța nimic. Așa că trebuie să stea și să ne privească în timp ce noi facem tot felul de greșeli și apoi ne pedepsim fără milă - pe noi înșine și unul pe altul - pentru greșelile pe care le-am făcut. Cu siguranță că, uneori, El se întreabă dacă ne vom trezi vreodată și vom începe să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre vieți.

Fiul tău te-a exasperat, dar gândește-te cât de exasperat este Dumnezeu cu Fiii Lui! E de mirare cum poate să privească absurditatea și teroarea absolută a scenariilor vieților noastre fără să intervină!

Acum îmi dau seama că se poate să fi intervenit Dumnezeu din Vechiul Testament. Dar nu este Dumnezeu pe care-L știu eu. El nu a intervenit când am suferit pe cruce - și nici la Auschwitz, sau la Hiroshima.

El nu va face treaba în locul nostru. Când am ajuns la acea etapă din evoluția noastră în care am dorit libertatea de a ne cunoaște pe noi înșine, Dumnezeu s-a retras și ne-a lăsat să ieșim pe ușă. E sigur că mulți dintre noi își doresc să nu fi luat niciodată hotărârea de a părăsi acel loc sigur, unde ne știam complet iubiți și acceptați. Dar acum că am plecat, putem fi siguri că Dumnezeu nu ne va salva. El nu o să ne sară în ajutor. Dar putem fi siguri că, atunci când ne vom simți copleșiți de libertatea noastră și îi vom cere ajutorul, El nu va ezita să ni-l ofere. El va fi acolo când îl vom chema, deoarece un părinte nu-și abandonează niciodată copilul.

Data viitoare când te sună fiul tău, răspunde-i și vezi cu ce îl poți ajuta, chiar dacă tu consideri că s-a implicat în cea mai absurdă situație. Dumnezeu îți răspunde la fel la chemarea ta de ajutor, chiar dacă tu suferi din cauza propriei tale iluzii.

Dumnezeu nu te va condamna pentru că ai făcut o greșală și nici tu nu trebuie să-ți condamni fiul. Acum ești părinte, dar ai fost și tu odată un copil care avea nevoie să fie iubit și acceptat, indiferent de situație. Dacă părintele nu poate privi în spatele situației, atunci

nu poate fi părinte. Și dacă nu poate fi părinte, cum poate ști că fiul său este inocent și că la fel este și el? (pag. 94)

16.11.2017

Yoga pentru fiecare, yoga pentru toți

elemente fundamentale pentru începători și avansați

de Dan Bozaru

Austeritatea (tapas)

Orice efort care este depus pentru a controla trupul sau mintea poate fi considerat o formă de tapas sau, altfel spus, de austeritate. Termenul "austeritate" nu reprezintă totuși în mod fidel înțelesul cuvântului sanscrit *tapas*, care îi corespunde. Astfel, termenul *tapas* ar putea fi explicat prin orice acțiune ce este săvârșită cu gândul, cu trupul sau cu vorba, care dezvoltă voința și care totodată servește la controlul activității umane neconștientizate, automate, de tip robot.

Majoritatea oamenilor din societatea contemporană manifestă un comportament "șablon"; într-un fel, am putea spune că ființele umane adoptă tipologia robotului, manifestând un anumit mecanicism al

gândirii, al mișcărilor și al modului de acțiune. Cu alte cuvinte, ele nu trăiesc spontan și liber, ci după "șabloane". Fenomenul a fost descris de marele inițiat Gurdjieff care, în conformitate cu spusele principalului său discipol Uspenski, definea omul contemporan ca fiind "omul-mașină", "omul-mecanic", aproape incapabil de o profundă conștientizare a ceea ce el gândește sau făptuiește clipă de clipă. Viața unui astfel de om poate fi asemănată cu pojghița de gheață de la suprafața unui lac, subțire și nerezistentă, adevăratele secrete și realități fiind de fapt prezente sub această "mască" fragilă, în adâncimile și profunzimile lacului.

La modul esențial vorbind, *tapas* reprezintă controlul conștiinței asupra dorințelor și impulsurilor trupului și minții, având ca rezultat contopirea voinței individuale cu voința supremă a Sinelui Nemuritor (atman). *Tapas* semnifică și orice jurământ care este făcut pentru a servi un țel spiritual. El înseamnă, de asemenea, orice altă formă a controlului de sine: controlul asupra trupului și controlul deplin asupra respirației; controlul simțurilor și al gândurilor; realizarea meditației, a rugăciunii, postului, tăcerii; el implică abținerea sexuală, precum și jurămintele de abținere de la alte activități zilnice, consumatoare de energie.

În aceeași grupă a activităților din categoria *tapas*-ului intră și anumite angajamente ferme, sincere, luate pentru realizarea unor acțiuni în mod regulat, cum ar fi:

aprinderea lumânărilor la biserică sau acasă; cititul Bibliei sau al altor scrieri sacre; oferirea în mod altruist a unor sume de bani celor săraci, în mod regulat; practica *asana*-elor sau a altor tehnici specifice de *hatha-yoga* un anumit timp în fiecare zi; practica zilnică a meditației timp de câteva zeci de minute etc.

Pentru purificarea și întărirea trupului și a minții există mai multe forme specifice de *tapas*. În prezent, cei mai mulți oameni au o voință slabă și sunt leneși datorită, în mare parte, confortului și luxului în care trăiesc sau, dimpotrivă, datorită decrepitudinii, mizeriei și sărăciei în care se complac. Linia lor directoare în viață a dispărut, iar locul ei a fost luat de comoditate și de lășitate. Cele mai multe ființe umane nu-și pot stăpâni aproape deloc simțurile și nici impulsurile trupului sau ale minții. Din acest punct de vedere, comparativ vorbind, starea societății în urmă cu 100 sau 200 de ani - adică într-o perioadă când viața era mult mai puțin confortabilă și luxoasă - era superioară celei din prezent.

Luxul și facilitățile din prezent au diminuat voința omului și l-au predispus la felurite boli. Paradoxal, chiar dacă progresul tehnologic este remarcabil, totuși oamenii suferă mai mult decât în trecut, atât fizic, cât și psihic și mental.

Tocmai de aceea este necesar să se reconsidere anumite practici uitate sau îndepărtate, care ar putea să confere ființelor umane putere fizică și mentală în locul

inertiei, slăbiciunii și confuziei. În această direcție, se poate realiza gradat și cu discernământ postul alimentar regulat (o zi pe săptămână post negru, adică fără să se mănânce nimic timp de 24 de ore, dar în care se poate și chiar este necesar să se bea apă). Efectul principal al postului este o reală și eficientă purificare corporală și mentală a ființei, care este absolut necesară pentru menținerea unui organism sănătos. De asemenea, se recomandă ca practică regulată așa-numitul "angajament al tăcerii" (*mauna*): zilnic, pe anumite perioade de timp (de la câteva minute până la câteva ore) ne putem propune să rămânem interiorizați și să nu vorbim, indiferent de conjuncturile care se ivesc atunci. În practica *mauna* se vor elimina de asemenea râsul, mimica și alte gesturi; în cazuri extreme, se poate recurge totuși la o foaie de hârtie și la un creion pentru a scrie cele câteva cuvinte absolut necesare, care sunt solicitate de anumite situații. În rest, activitățile zilnice se vor desfășura normal, cu deosebirea că singurul "dialog" va fi cel interiorizat, cu noi înșine. Astfel, gradat, caracterul va deveni puternic, iar voința va crește în intensitate; vom dobândi astfel o nouă dimensiune a personalității noastre, care este maturitatea socială și cea spirituală.

În general vorbind, omul contemporan are tendința să urmeze căile ușoare, superficiale și adeseori viciate ale vieții, care îi subminează atât sănătatea fizică, cât și echilibrul psihic. Prin urmare, el trebuie să revizuiască și

să reconstruiască forța sa morală și puterea voinței, astfel încât să devină stăpânul propriei sale vieți. Din nefericire, adeseori el refuză această alternativă, preferând să joace în lume rolul unei marionete, care este azvârlită dintr-o parte în alta de orice capriciu, avertisment sau toană a societății în care trăiește. Un astfel de individ nu va avea nicio bază și niciun punct de plecare care să-l facă să discrimineze între ceea ce îl poate ajuta și ceea ce îl poate distruge.

Majoritatea oamenilor se conformează așa-ziselor obligații și reguli sociale, intoxicându-și organismul, hrănindu-se cu felurite alimente vechi (congelate, conservate) și chimizate, bănd alcool și fumând. Adeseori se consideră că toate acestea sunt "normale", chiar "firești", în special pentru faptul că cei mai mulți oameni procedează în acest mod aberant. Mimetismul social devine astfel un dușman greu de contracarat.

Pentru a diminua efectele nocive ale acestor obiceiuri rele, ființa umană are nevoie de practica *tapas*-ului, deoarece în acest fel ea își va putea dezvolta și rafina puterea de concentrare și voința, adică atuurile sale principale în realizarea țăelurilor materiale și spirituale pe care și le-a propus. (pag. 21-22)

Dizolvarea egoului. Realizarea Sinelui

de David R. Hawkins

Egoul poate fi considerat un ansamblu de obiceiuri de gândire adânc înrădăcinate, care sunt rezultatul antrenării unor câmpuri energetice invizibile care domină conștiința umană. Ele devin mai intense prin repetare și prin consensul societății. O și mai mare intensificare provine din limbajul însuși. Gândirea într-un anumit limbaj este o autoprogramare. Folosirea pronumelui Eu ca subiect - și prin urmare, ca temei al tuturor acțiunilor implicite - este cea mai serioasă eroare, care creează, în mod automat, o dualitate subiect-obiect.

În realitate, egoul nu există; el este iluzoriu, e alcătuit dintr-o compilație de păreri subiective, furnizate de procesarea mentală și amplificate de sentimente și emoții. Aceste dorințe reprezintă atașamentele pe care Buddha le numea robia suferinței. Egoul se dizolvă printr-o smerenie totală. El este un ansamblu de procese mentale arbitrare, care capătă forță doar din orgoliu și obișnuință. Dacă cineva se eliberează de orgoliul părerii personale, acesta se dizolvă. Toate părerile țin de orgoliu. De aceea, plăcerea orgoliului este fundamentul egoului; debranșează-l și el se va năruî.

Egoul nu este rău și nici nu e un dușman, ci doar o iluzie de care trebuie să ne eliberăm, pentru ca ceva mult mai bun să-i ia locul.

Egoul este autorul imaginar din spatele gândului și al acțiunii. Se crede cu fermitate că prezența lui e necesară și esențială pentru supraviețuire. Motivul este faptul că principala capacitate a egoului e percepția și, ca atare, el este limitat de paradigma așa-zisei cauzalități.

Egoul se teme de disoluție și, de aceea, opune rezistență renunțării la iluzia unei existențe separate într-un imaginar "aici" și "acum". Lui îi e frică de faptul că se va dizolva, devenind nimic, și că, în consecință, vigilența conștientă va înceta să existe. Prin analiză, va deveni clar faptul că realitatea cuiva nu este de loc un "cineva" anume - ci, în schimb, este o Unime intens iubitoare, care e considerată și cunoscută ca fiind mult mai apropiată, liniștitoare și satisfăcătoare decât precedentul simț al "eu"-lui.

Egoul poate fi numit unitatea centrală de procesare și planificare - punctul central integrator, executiv, strategic și tactic ce orchestrează, gestionează, sortează și remediază.

Cu cât ne apropiem mai mult de sursa tenacității egoului, facem uimitoarea descoperire crucială că suntem îndrăgostiți de noi înșine.

În secret, egoul iubește postura de victimă, de care se agață; el extrage o plăcere distorsionată din această postură, iar din durere și suferință, o justificare disperată. (pag. 12-13)

În consecință, transformarea nu este resimțită ca pierderea sinelui - ci, mai degrabă, ca un câștig al apariției și dezvoltării Sinelui, care este de o dimensiune mult mai vastă. Ceea ce apare, de fapt, este o schimbare a stării sau a condiției, care înlătură și înlocuiește vechiul. Astfel, cel mai mic e înlocuit de cel mai mare, prin care evoluția spirituală dezvoltă Prezența lui Dumnezeu ca permanentă. Această descoperire este schimbarea în starea de conștiință la care se face referire în istorie că este "Iluminarea" sau "Conștiința lui Dumnezeu".

Este de observat faptul că Sinele este sursa fără formă, subiectivă, a capacității de a avea conștiință. Este asemenea "hardware"-ului unui computer: firesc, permanent, neschimbător, nelimitat, atemporal. Pe de altă parte, egoul înregistrează și procesează toate datele din domeniul formei și constituie "software"-ul, care este un cumul de programe. Omul obișnuit se identifică cu programele software-ului și cu identitatea sa de "eu". Condiția pentru iluminare este înlocuirea identificării sinelui, cu Sinele, sursa conștiinței înseși. Astfel, Dumnezeu poate fi cunoscut ca fiind immanent

(aici, în interior) - în timp ce, din perspectiva egoului, Dumnezeu este văzut doar ca fiind transcendent (acolo, în afară).

Conștiența însăși este chiar mai presus de conștiință. De aceea, se poate spune că Absolutul este incognoscibil tocmai pentru că este dincolo de cunoaștere, adică dincolo de accesibilitatea conștienței înseși. Cei care au atins o asemenea stare de conștiință spun că ea nu poate fi descrisă și că poate fi de neînțeles pentru oricine care nu are experiența acestui proces. Totuși, acestea sunt adevăratele caracteristici ale Realității: universalitatea și eternitatea; de fapt, noi nu reușim s-o recunoaștem. Această recunoaștere reprezintă esența iluminării și soluția finală a evoluției conștiinței, până în punctul autotranscendenței. Sinele înlocuiește sinele.

În general, scopul societății este să izbutească în lume, în timp ce scopul iluminării e să transcendă dincolo de lume.

Este util să-ți amintești că nici Adevărul, nici Iluminarea nu reprezintă ceva ce trebuie găsit, căutat, câștigat sau posedat. Prezența Infinită este întotdeauna prezentă, iar perceperea sa apare de la sine atunci când obstacolele din calea sa sunt îndepărtate. De aceea, nu e necesar să studiezi adevărul, ci doar să te eliberezi de ceea ce este fals. Îndepărtarea norilor nu face soarele să strălucească, ci dezvăluie, de fapt, ceea ce a fost, inițial, ascuns.

Așadar, munca spirituală e în primul rând eliberarea de ceea ce s-a presupus a fi cunoscut, pentru ceea ce este necunoscut - cu încurajarea, din partea celor care au simțit Prezența Infinită, că efortul este mai mult decât bine recompensat. (pag. 153-154)

20.10.2017

Activarea codului secret al minții

călătoria minții către pacea lăuntrică

de Darren R. Weissman

Pentru a duce o viață cuantică, trebuie să faceți următoarele:

1. **Trăiți cu viziune.** Toți marii conducători din istorie au avut o viziune clară a unui adevăr ce rezona adânc în inimile lor. Această viziune a devenit catalizatorul ce a pus în mișcare un nou mod de a gândi, de a simți și de a fi. A trăi cu viziune înseamnă să vă faceți timp să reduceți mintea la tăcere, astfel încât să vă puteți vedea și accepta adevărul personal. Activați puterea celui de-al șaselea simț - intuiția - și aveți încredere că ea vă va ghida. Mulți oameni au experiența acestei viziuni intuitive prin intermediul a diferite simțuri. Cel mai important este să recunoașteți că ascultarea, încrederea

și acționarea potrivit viziunii intuitive este o artă; și, ca orice efort sau disciplină, necesită devotament pentru a se putea dezvolta.

2. Trăiți cu speranță. Speranța este o consecință naturală a viziunii clare. Ea se naște din întuneric, alimentată de viziunea promisiunii. În esența ei, speranța vă dă voie să credeți în ceea ce este posibil... dacă o persoană poate să o facă, toți putem să o facem. Simțiți această emoție în inima voastră. Speranța este reflectarea adevărului, întregirii, divinității și unimii. Haideți să ne suflecăm mânecile și să facem asta împreună. Într-o lume în care mulți consideră că deznădejdea este un sentiment firesc, angajați-vă singuri, astăzi, să plantați și să recoltați semințele speranței.

3. Trăiți cu pasiune. Pasiunea este energia voinței. Este ceea ce vă dă forță să acționați, transformând speranța în posibilitate. Întrebarea este: ce pasiune aveți? Ce vă face să vă dați dimineața jos din pat? Ce anume vă face inima să tresalte? Mergeți la serviciu doar pentru a fi plătiți? Vreți să aflați cum să trăiți cu pasiune? Răspundeți la această întrebare: Ce ați face chiar acum în viață dacă ați ști cu cea mai mare siguranță că nu ați avea cum să dați greș? Permiteți-vă să răspundeți cu sinceritate la această întrebare - din cea mai profundă parte a inimii - recunoscând vocea lăuntrică a Iubirii și Recunoștinței Infinite.

Uneori, suntem copleșiți de vocile fricii și îndoielii. Cunoașteți aceste voci? "Nu am bani." "Nu am studiile necesare." "Am prea mulți copii." "Sunt prea bătrân." "Nu mă va plăti nimeni ca să fac asta." A trăi cu pasiune nu are legătură cu a face, ci cu a fi. Nu are de-a face cu modul în care ești plătit, ci cu modul în care trăiești. Feminista Gloria Anzaldua scria: "Posibilitățile sunt numeroase odată ce decidem să acționăm și nu să reacționăm". Decideți să acționați și să trăiți cu pasiune.

4. Trăiți cu disciplină. Disciplina separă excelența de mediocritate, excelența fiind rezultatul întregii călătorii bine trăite, decât a unui sprint pe ultima sută de metri. A trăi cu disciplină înseamnă a fi dispus să vă schimbați - să schimbați vechile tipare și să alegeți să răspundeți vieții. Atunci când acceptați inevitabilitatea schimbării, alegeți opțiuni mai sănătoase pentru voi înșivă. Viața trăită cu disciplină se bazează pe acte conștiente de iubire de sine. Este o iubire care vă ajută să alegeți între plăcerile de moment și posibilitățile unui spirit infinit.

5. Trăiți cu recunoștință. Acum, aproape toată lumea vorbește despre recunoștință. Dar ce înseamnă ea cu adevărat? Am fost inspirat de un citat, pe care l-am citit de curând, într-o carte despre recunoștință, scrisă de Lenore Skomal, pentru Fundația LifeLesson:

«Rolul nostru este să acceptăm ceea ce ni se întâmplă și să facem ceea ce ne stă în putere, cu posibilitățile oferite de viață. Aici, cheia este acceptarea. Dacă

reușim să nu mai încercăm să aflăm unde am greșit și de ce ne confruntăm cu atâtea probleme, ci doar să acceptăm că este ceva ce se întâmplă pentru că trăim pe această planetă, vom putea găsi o mare libertate. Viața este ceea ce este. Și dacă putem să acceptăm asta, fără condiții, ușa către adevărata recunoștință se va deschide.» (pag. 226-227)

08.09.2017

Fizica sufletului

o abordare cuantică a vieții, morții, reîncarnării și nemuririi

de Amit Goswami

Ce anume supraviețuiește?

Cine ești după ce mori? Evident, după moarte nu mai poți fi o entitate fizică sau corporală. Prin urmare, e populară ideea unui suflet necorporal. Ți se spune că sufletul e cel care supraviețuiește morții corpului tău. Iar după moarte, sufletul merge fie în Rai, fie în Iad, în funcție de cum o scoți la capăt în Ziua Judecății de Apoi.

Imaginea pe care o au mulți oameni cu privire la ce se așteaptă să fie Raiul indică faptul că și în Rai ei se așteaptă foarte mult să aibă Eul intact, ca în filmele

hollywoodiene. Pentru ei, Eul este sufletul. Totuși, împotriva acestei credințe pot fi ridicate obiecții.

Cum ajungem la identitatea cu Eul? E clar că experiențele prin care trecem, pe măsură ce ne maturizăm, ne modelează Eul. Amintirile acestor experiențe sunt păstrate cel mai probabil în creierul fizic. Mai mult decât atât, doar experiențele (cultura) nu reprezintă întregul Eu; pare logic ca și zestrea noastră genetică (natura) să aibă și ea rolul ei. Dar și genetica, și amintirile din creier sunt fizice. Odată cu moartea corpului și cu degradarea, în consecință, a acestor amintiri fizice, mai poate Eul să existe?

Un alt argument împotriva sufletului ca Eu a fost adus de psihologul Charles Tart (1990). Acesta subliniază că creierul și corpul sunt influențe stabilizatoare pentru identitatea noastră. În vise, de exemplu, ne pierdem conștiința corpului fizic și uite ce se întâmplă! Identitatea noastră poate să treacă de la un corp la altul de mai multe ori în același vis; nu există prea multă stabilitate în acel ceva cu care ne identificăm. Același lucru se întâmplă cu pierderea simțurilor și cu substanțele psihedelice. Identitatea normală și stabilă pe care o avem în stare de veghe dispare în aceste stări de conștiință alterată. Tart consideră că asta poate să indice cum este starea alterată de conștiință pe care o atingem după moarte, dacă nu cumva există alte tipuri de procese de stabilizare despre care nu știm.

Astfel, natura sufletului, natura a ceea ce supraviețuiește după moarte, este o chestiune dificilă și controversată. Ea devine și mai controversată, și mai derutantă când ne uităm la imaginea acestui drum continuu al vieții și al morții din numeroasele culturi. Nu doar că e ceva ce supraviețuiește morții, dar acel ceva se întoarce într-un alt corp, într-o altă naștere, iar procesul continuă la nesfârșit.

Reîncarnarea

Imaginea sufletului care supraviețuiește fie în Rai, fie în Iad după moarte este, mai mult sau mai puțin, o imagine comună a culturilor iudeo-creștine. În alte culturi lucrurile stau oarecum diferit. Uneori - de exemplu în islam - diferențele sunt minore. Însă, alteori, diferențele asupra perspectivei realității după moarte sunt de-a dreptul radicale. Hindușii din India, budiștii din Tibet și de peste tot (deși în budism conceptul sufletului este foarte subtil) și mulți oameni cu ascendență chineză și japoneză chiar din afara budismului cred în suflet și în Rai și Iad, însă pentru ei sejurul în Rai sau în Iad este doar începutul călătoriei. În aceste culturi, Raiul și Iadul sunt rezidențe temporare, iar apoi sufletul trebuie să se reîntoarcă pe pământ. Cât urmează să stai în Rai sau în Iad depinde de karma ta, un concept al cauzei și efectului ce dispune de o rampă a binelui și a răului, dar cu o diferență majoră.

Când faci bine sporește karma bună, iar faptele rele sporesc karma rea din rampa ta karmică - ca și în creștinism. Karma rea este, desigur, nedorită; de exemplu, mulți chinezi se tem că, dacă faptele lor pământești sunt foarte rele, în viața următoare se vor naște ca șobolani sau chiar viermi... (pag. 17-18)

Experiențele la limita morții și când viața îți trece prin fața ochilor

Mai bine cunoscute, desigur, sunt experiențele la limita morții, când subiectul supraviețuiește și își amintește propriile trăiri. În experiențele la limita morții găsim confirmarea anumitor credințe religioase din multe culturi; cel care trăiește experiența descrie că parcurge un tunel către o altă lume, condus adesea de către o figură spirituală bine cunoscută în tradiția sa sau de către o rudă decedată (Moody, 1976; Sabom, 1982; Ring, 1980). Experiențele la limita morții susțin direct și ideea deschiderii nonlocalizate active în clipa morții.

Psihologul Kenneth Ring (1980) a rezumat diversele aspecte, organizate în general cronologic, ale experiențelor la limita morții (vezi și Rinpoche, 1993):

1. Cele mai multe experiențe la limita morții încep cu trăirea unei stări de conștiință alterată. Ființa este pătrunsă de un sentiment de pace, fără durere sau alte senzații corporale și fără frică.

2. Multe persoane care au trăit astfel de experiențe sunt în afara corpului lor, pe care îl privesc de sus și care poate fi în operație. Unii trăiesc experiența trecerii printr-un zid. Se simt ușori, iar conștiința lor rămâne trează.

3. Apoi ajung la pragul unei alte realități; sunt conștienți de întuneric. Trec printr-un tunel.

4. E o lumină, mai întâi îndepărtată, apoi în jurul lor, o lumină non-strălucitoare, de mare intensitate, frumusețe și iubire. Unii văd o ființă de lumină. Alții văd o figură spirituală asemenea lui Hristos. Alții văd rude.

5. Mulți trăiesc experiența propriei vieți ce le trece prin fața ochilor, în timp ce ei își judecă acțiunile ca bune sau ca rele.

6. Mulți oameni trăiesc experiența unui tărâm paradisiac de mare frumusețe și senzația unei unificări cu toate lucrurile și ființele. Câțiva trăiesc experiența unui tărâm de infern.

7. Apoi li se spune să se întoarcă. Experiența lor pe pământ nu s-a încheiat. (pag. 104-105)

Cartea tibetană a morților în forma idealistă modernă: varianta revizuită

În sfârșit, suntem pregătiți să reinterprețăm părți ale Cărții tibetane a morților într-un limbaj care se potrivește minții moderne și care reflectă înțelegerea cuantică a mesajului său. Dar haide să o facem ludic, credincioși formatului original.

Nobile cititor, ascultă cu atenție! Semnele exterioare arată că ești pe cale să pătrunzi în starea de bardo din clipa morții. Este o ocazie ce apare o dată în viață pentru implicare spirituală și eliberare. Așa că rămâi conștient, deși va fi dificil, căci conștiința începe să dea semne de retragere iminentă din corpul fizic.

Fii pe fază! Când intri în starea de bardo din clipa morții, se poate ca lumea să ți se pară foarte diferită. După toate probabilitățile, n-ai mai avut niciodată o experiență extracorporală; ei bine, e momentul să ai una. N-ai crezut niciodată că poți zbura, nu-i așa? Păi, uite că poți. Ești ușor și probabil că ești și cu inima ușoară.

Oh, nobile cititor! Ascultă cu atenție! Să fii în afara corpului e foarte normal. Asta nu înseamnă decât că acum te identificei mai mult cu monada ta cuantică, cu abilitățile tale vitale și mentale care te-au ajutat din culise să dai formă experiențelor tale când erai în viață.

Trăiești experiențe nonlocalizate. Poți să-ți vezi propriul corp cum zace în pat. Nu-ți face griji. Moartea e un rit de trecere, o mare stare de samadhi. Fii calm și liniștit

și conștient. Cele mai mari experiențe abia acum urmează.

Oh, nobile cititor! Dacă ai ratat experiența extracorporală, renunță la ea. Concentrează-te pe viziunile tale. Treci printr-un tunel? Ei bine, vei vedea ceea ce crezi. Așa ți l-ai imaginat dintotdeauna, nu? Tunelul către partea cealaltă. Dar încă nu ai ajuns de partea cealaltă. Încă poți să-ți ghidezi experiențele ca într-un vis cu ochii deschiși.

Prima ta identificare fiind cu monada cuantică, ai acum o mare forță de a crea viziuni, de a da formă lumii de tematici ce ghidează corpul tău mental și vital. Vezi lumina din depărtare? E lumina conștiinței, unica și singura, care-ți face semn. Aceste viziuni sunt un preludiu. Fii foarte atent la ele. O mare parte din karma poate fi distrusă dacă ești foarte atent acum.

Vezi o ființă de lumină? Iisus, Buddha? Bine. Te vor ajuta. S-ar putea ca acum să fie nevoie să-ți revezi viața. Dă-i voie să-ți treacă prin fața ochilor. Dacă îți vezi și viețile anterioare, cu atât mai bine! Lasă-le să vină.

Fii conștient, fii conștient, prietene! Întrezărești viitoarea ta încarnare? Deschiderea nonlocalizată prin care vezi e activată pentru toate încarnările tale - trecute și viitoare. Creezi experiențe de sincronicitate pentru viitor tot așa cum culegi beneficiile

sincronicităților din trecut pe care le-ai creat data trecută. Ești de multă vreme în această călătorie, oh, nobile cititor!

Dacă ai ratat să-ți revezi viața și să o conectezi cu viața ta viitoare, nu-i bai. Ești relaxat cu privire la viața ta, nu o judeci. Nu trebuie să te judeci înainte de a păși pe următorul tărâm, deși, dacă ți-ai văzut clar încarnările trecute și viitoare, e un semn bun. Dar nu contează.

Fii atent! Orice ai vedea acum, nu sunt decât construcții pe baza arhetipurilor din propriul tău corp al tematicilor. Fii curajos! Nu te lăsa blocat de aceleași imagini obișnuite care te-au ținut ocupat toată viața! Vizualizează-ți emoțiile așa cum sunt, chiar dacă asta înseamnă să întâlnești zei violenți și îngeri. Este o defilare pe care ai creat-o tu însuși. Nu te lăsa distras doar pentru că e groaznic.

Dacă îți reprimi emoțiile acum, ele te vor acapara de partea cealaltă, când vei fi inconștient... (pag. 199-200)

Aurobindo a identificat patru puteri ale ființelor supramentale: mahakali (puterea de a transforma negativul în pozitiv); mahasarasvati (puterea de exprimare creativă chiar dincolo de legile fizicii); mahalakshmi (puterea iubirii necondiționate); și maheswari (puterea armoniei și liniștii interioare).

Prin urmare, acest nivel de ființare se exprimă prin acțiuni adecvate (aceasta este puterea maheswari). Apoi, se spune că orice voiesc ei, devine voința lui Dumnezeu - asta e puterea mahasaraswati. Înțeleapta indiancă Ananda-mayi Ma vorbea uneori despre ale sale kheyal, traducerea corectă a acestora fiind "toane". Dar toanele sale se adevereau de fiecare dată. Și realizarea de miracole, și voința acestor oameni sunt întotdeauna în absolută armonie cu scopul cosmic. Cu alte cuvinte, când Iisus a transformat apa în vin, el a știut că această acțiune era în consonanță cu voința divină.

Reînvierea - creativitate supramentală

Ce se întâmplă când cei care au atins nivelul supramental de ființare mor? În creștinism, unul dintre răspunsuri se regăsește în povestea reînvierii lui Iisus. Ce înseamnă reînvierea? În mod normal, este interpretată ca reînviere a corpului decedat al persoanei respective: "Și cu toții se vor ridica în trupul lor, trupul pe care îl au acum".

În schimb, în Epistola întâia către Corintieni, Sf. Pavel afirmă explicit că acel corp reînviat este diferit de cel fizic, pieritor; e un corp spiritual - nepieritor. Corpul reînviat al lui Iisus văzut de apostoli și viziunea Sfântului Pavel în drumul său către Damasc se potrivesc cu ideea viziunilor angelice (vezi capitolul 11), dar cred

că această idee nu este suficient de radicală. Poate că realitatea e și mai radicală decât reiese din aceste două viziuni.

Ideea e că ceva din intuiția creativă a omului, începând cu mitul lui Ghilgameș și învățăturile lui Zarathustra, a pretins că reînvierea constă într-o ridicare din morți în spațiul public și într-un corp nepieritor supus experienței. Experiența subiect-obiect (reducția cuantică) nu este posibilă într-un corp spiritual, după cum corpul spiritual nici nu aparține unui spațiu public consensual.

Dacă reînvierea are loc în corpul fizic obișnuit, cel vechi sau altul nou, asta nu e nemurire - conform legilor fizicii, corpul fizic trebuie să moară. Dacă reînvierea este într-un corp spiritual (Sambhogakaya), atunci nu poate fi resimțită nicio experiență fără ajutorul unui corp fizic. Cum ar putea cineva să reînvie într-un corp fizic și să fie nemuritor? Nemurirea prin reînviere este într-un tot un miracol! Este un act supramental de prim ordin.

Actele supramentale bazate pe mental (creativitatea mentală) nu încalcă legile științei. Toate fenomenele paranormale pe care le experimentăm în prezent se numesc *para* sau dincolo de normal, dar asta doar din cauza unei lipse de înțelegere. În știința cea nouă avem deja modele noi pentru înțelegerea paranormalului în cadrul unor legi mai generale.

Dar creativitatea supramentală necesară reînvierii, cea care creează după dorință, din nimic, un corp fizic cu care să fie corelată monada cuantică fără corp, e dincolo de toate legile științei, oricare ar fi aceea. Creativitatea supramentală poate să stea și la baza fenomenului de *avatara* - oameni care se nasc cunoscând deplin fundamentarea ființei lor în conștiință și a căror misiune este restabilirea în societățile noastre a metafizicii supremației cauzale a Dharma - conștiința. (pag. 289-290)

< [SUS](#) >

27.07.2017

Duh și contemplație

un studiu despre necesitatea experienței mistice în religie

de Alan Watts

Uneori, misticul simte că această Realitate ultimă este inseparabilă de conținutul imediat al experienței cotidiene. Teologia panteismului sau a imanentismului este deseori alcătuită pe baza acestei intuiții.

Alteori, el percepe Realitatea ca pe ceva cu totul diferit de sine și de întreaga creație, ca pe o Ființă infinită ca dimensiune, sacralitate și splendoare, în fața căreia lumea așa cum o știm pare urâtă, grosolană și rea. Din

această intuiție provine teologia transcendenței, altfel spus, corolarul obișnuit al panteismului - doctrina universului iluzoriu.

Există, așadar, momente în care Realitatea i se înfățișează drept ceva atât de viu și de inteligent, încât simte că este în comuniune cu o persoană. Alteori, el este într-atât de impresionat de caracterul ei infinit și misterios, încât a o sugera prin raportare la personalitatea umană i se pare o limitare de neconceput.

Toate aceste elemente aparent paradoxale își vor găsi locul într-o mistică cu adevărat completă, în experiența unirii depline cu Dumnezeu. Dacă este ca uniunea să fie desăvârșită, Dumnezeu trebuie să fie în cea mai intimă și inseparabilă uniune nu doar cu sufletul, ci și cu întreaga experiență a vieții și a lumii. Dar dacă este ca realitatea cu care este unit sufletul să fie Dumnezeu, El trebuie să se situeze, simultan, infinit peste și dincolo de suflet și de lume, într-o alteritate absolută.

Mai mult, dacă Dumnezeu este sursa și punctul culminant al puterii creatoare, El nu poate fi inferior unei persoane, deoarece o lege sau un principiu reprezintă doar un comportament automat, mecanic și lipsit de viață.

Pe de altă parte, dacă Dumnezeu este Realitatea ultimă, sursa unică a tuturor lucrurilor, El trebuie să fie liber de

limitările personalității așa cum o cunoaștem, nu trebuie să fie supus impermanenței și limitărilor ce sunt proprii formelor în care se exprimă activitatea lui creatoare.

Pe lângă aceste paradoxuri sau antinomii funciare ale experienței religioase, trebuie să adăugăm încă una, de natură atât mistică, cât și filosofică. Minte umană este profund nemulțumită de orice formă de dualism absolut, de o religie sau de o metafizică pentru care Realitatea ultimă nu este una și nedezbinată. Această insatisfacție nu se manifestă doar față de niște dualisme grosiere, precum contrastul dintre lumina absolută și întunericul absolut - Ormuzd și Ahriman din religia zoroastriană sau în fața dualismului manihean dintre Spirit și Materie; după cum am văzut, ea se simte chiar față de "dualismul" monoteist dintre Creator și creatură, o creatură ivită ex nihilo.

Pe de altă parte, rațiunea și simțul etic sunt revoltate de panteismul monist care este nevoit să reducă toate lucrurile la uniformitatea cea mai plată, afirmând că până și cele mai diabolice lucruri sunt negreșit Dumnezeu și nimicind astfel toate sistemele de valori.

Nicio soluție de compromis și nicio cale de mijloc nu va putea împăca aceste antinomii, deoarece experiența mistică ni le dezvăluie în cea mai extremă și contrastantă manieră. Un eventual compromis le-ar nimici vitalitatea, răpindu-le puterea pe care o dețin asupra vieții umane. Pe de altă parte, nici nu putem

separa aceste elemente, precum oile de capre, spunând că unele aparțin misticismului "autentic" iar altele sunt "false", căci asta ar fi o simplificare de-a dreptul ridicolă. (pag.170-171)

Prin urmare, trebuie să repetăm că viața mistică este necesară, nu ca o vocație specială destinată unor aleși, nu ca un stil de viață ce poate fi urmat doar de indivizii care, la nivel exterior, se pot detașa de lume într-o anumită măsură, ci ca tipul de viață obișnuit și fundamental pentru întreaga Biserică. Trebuie să înțelegem că, fără a-l conștientiza pe Dumnezeu în suflet și fără a conștientiza sufletul în Dumnezeu, creștinismul epocii noastre, creștinismul ce se adresează omului modern nu poate fi decât o imitație superficială a spiritualității, a virtuților și a realizărilor din trecut.

Înțeleasă cum se cuvine, Întruparea ne demonstrează că această conștientizare nu este rezervată sfinților sau unor privilegiați; apoi, realizarea ei nu necesită nici practicarea îndelungată a unei gimnastici spirituale, accesibilă doar celor care au timpul și șansa de a o face. În semnificația ei cea mai profundă, vestea bună a Evangheliei este că unirea cu Dumnezeu este un dar gratuit accesibil tuturor și că ni se oferă șansa de a-l conștientiza în Eternul Acum: pe scurt, că dragostea lui Dumnezeu este de o generozitate ce depășește înțelegerea. A refuza această dragoste este o dovadă

extremă de orgoliu și de ingraturitate, chiar și în momentul în care ele se ascund sub motive aparent respectabile, precum teama de infatuare.

Când devenim conștienți că dragostea lui Dumnezeu pentru lume este literalmente infinită, chestiunile care preocupă Biserica, împiedicând-o să contemple și să propovăduiască dragostea Lui, par din cale afară de minore și banale. Nu este surprinzător că ele preocupă relativ puțini oameni, dintre care cei mai mulți au o perspectivă pe cât de îngustă, pe atât de superficială. Printre aceștia, unii sunt sincer nedumeriți de propria neputință, străduindu-se asiduu, dar bezmetic să recomande religia creștină omului modern. Alții, în schimb, se mulțumesc să se felicite pentru faptul că dețin un adevăr pe care lumea trebuie să-l accepte sau, altfel, să fie osândită pe veci. Acest gen de religie nu este deloc atrăgătoare pentru elita intelectuală a timpurilor noastre, care crede sincer că, în forma sa instituționalizată, creștinismul nu este decât o baltă cu apă stătută, iar mulțimile le urmează exemplul.

Este posibil ca o înțelegere matură a creștinismului să nu fie imediat la îndemâna unui număr foarte mare de oameni, dar ea nu este câtuși de puțin inaccesibilă elitelor intelectuale și spirituale din lumea modernă. Dacă ea este valoroasă în ochii acestor elite, mulțimile vor prinde curaj și, cu timpul, vor asimila unele dintre noțiunile ei de bază. (310-311)

08.07.2017

Arta de a găsi dreapta măsură

cum să te bucuri de viață

de Anselm Grün

Pentru călugări, akedia este demonul tipic al amiezii, care îi vizitează pe călugări la prânz, în momentul în care le e somn și nu mai au chef de nimic. Demonul amiezii vine astăzi la noi sub forma crizei tipice a echilibrului din viața noastră, tocmai atunci când ni se pare că am reușit să ne facem ordine în viață, că am pus totul la punct, că ne-am acomodat foarte bine în viața noastră. Cine este atins de demonul akedia vrea să iasă din propria-i piele. Nu se mai simte bine în pielea lui. Vrea să fie întotdeauna altundeva, nu acolo unde se află. Iar vinovați sunt întotdeauna ceilalți, care nu-l înțeleg. Totul îl deranjează: vremea de afară și oamenii deopotrivă. Fie are prea mulți în jurul lui, fie nu, așa că nu se mai poate bucura cu nimeni. Până la urmă, este vorba despre o incapacitate de a trăi. Călugării vorbesc despre pericolele care ne pândesc odată cu acest demon: ne destramă, ne răpește echilibrul.

Oamenii care suferă de akedia sunt întotdeauna destrămați, împrăștiați. Sunt lipsiți de echilibru. Nu trăiesc la propriu și nici în prezent. Când muncesc, sunt nemulțumiți că trebuie să depună un efort. Pentru ei totul este prea mult. Atunci când se roagă sunt distrați, nu știu pentru ce trebuie să se roage. Iar atunci când nu fac nimic sunt plictisiți. Când sunt la muncă acești oameni visează la sfârșitul de săptămână. Apoi, când în sfârșit vin zilele libere, nu știu cu ce să înceapă. Pleacă în vacanță. Dar nici acolo nu se pot bucura de ceva. De fapt, nu se pot bucura de nimic cu adevărat, nici măcar de clipele de leneveală. (pag. 77-78)

< [SUS](#) >

20.06.2017

Sincrodestinul

cum să exploatezi puterea infinită a coincidențelor

de Deepak Chopra

Acest concept poate fi dificil de înțeles la început. Cum se poate ca unde invizibile de informație și de energie să fie percepute ca obiecte solide? Răspunsul ar fi că evenimentele din domeniul cuantic se petrec cu viteza luminii, iar la acea viteză simțurile noastre pur și simplu nu pot procesa tot ceea ce contribuie la experiența noastră perceptivă. Noi percepem obiectele ca fiind

diferite unul de celălalt pentru că undele de energie conțin tipuri diferite de informație, tipuri de informație care sunt determinate de frecvența sau de vibrația acestor unde de energie. Este ca și cum ai asculta un radio. Un radio care emite pe o frecvență, să spunem 101,9 FM, s-ar putea să nu difuzeze decât muzică clasică. Dacă schimbi pe o frecvență ușor diferită a undelor radio, s-ar putea să auzi numai rock-and-roll. Energia este codată pentru informații diferite, în funcție de modul în care vibrează.

Așa că lumea fizică, lumea obiectelor și a materiei, nu este compusă din nimic altceva decât din informație conținută în energia care vibrează la frecvențe diferite. Motivul pentru care nu vedem lumea ca pe o uriașă rețea de energie este acela că ea vibrează mult prea repede. Simțurile noastre, pentru că funcționează așa de încet, nu sunt capabile să înregistreze decât fragmente din această energie și activitate. Iar aceste comasări, clustere de informație devin "scaunul", "corpul meu", "apa" și toate celelalte obiecte fizice din universul vizibil.

Acest lucru este similar cu ceea ce se întâmplă atunci când urmărim un film. Precum știi, un film este compus din fotografii individuale, cu momente de pauză între imagini. Dacă te-ai uita la film pe cilindrul din camera proiecteurului, ai vedea imaginile individuale și pauzele. Dar, atunci când privim filmul în sine, imaginile sunt

adunate una în cealaltă și redade atât de rapid, că simțurile noastre nu mai percep frame-urile ca fiind discontinue; în loc de asta, noi percepem un șuvoi constant de informație.

La nivel cuantic, diversele bucăți de câmpuri energetice care vibrează la energii diferite și pe care noi le percepem ca obiecte solide sunt porțiuni ale unui câmp de energie colectiv. Dacă am fi capabili să receptăm tot ceea ce se întâmplă la nivel cuantic, am vedea că suntem cu toții parte a unei mari "supe energetice" și că totul - fiecare dintre noi și toate obiectele din domeniul fizic - reprezintă doar clustere de energie în această supă energetică. În orice moment dat, câmpul tău energetic vine în contact și afectează câmpul energetic al tuturor celorlalți; fiecare dintre noi răspunde, într-un fel sau altul, la această experiență. Suntem cu toții expresii ale acestei energii și informații comune. Uneori putem chiar să simțim interconectarea. Această senzație este de regulă foarte subtilă, dar există momente când ea devine mai tangibilă. Cei mai mulți dintre noi am trăit experiența de a intra într-o cameră și de a observa "o tensiune atât de compactă că ai fi putut să o tai cu cuțitul" sau de a fi în biserică ori în moschee și de a simți cum suntem îmbrățișați, cuprinși, de o senzație de pace. Aceasta este energia colectivă a mediului, care se îmbină cu propria noastră energie și pe care o înregistrăm la un nivel oarecare.

În domeniul fizic, de asemenea, facem continuu schimb de energie și informație. Imaginează-ți că ești pe stradă și simți miros de fum de țigară de la cineva care merge la distanță de un bloc. Asta înseamnă că inhalezi respirația acelei persoane aflate la circa o sută de metri depărtare. Mirosul este doar un marker care te face să îți dai seama că inhalezi respirația unei alte persoane. Dacă nu ar exista acest element de identificare, dacă persoana care merge nu ar fuma, tot ai inhala respirația ei; însă pur și simplu nu ai ști dacă nu ar fi fumul de țigară care să te anunțe. Și ce este respirația? Ea reprezintă oxigenul și dioxidul de carbon care vin din metabolismul fiecărei celule a corpului acelui străin. Asta inhalezi tu, exact la fel cum alte persoane inhalează respirația ta. Așa că noi facem, în permanență, schimb de fragmente din noi înșine - schimb de molecule fizice, măsurabile, din trupurile noastre.

La nivel mai profund, nu există, de fapt, granițe între noi înșine și tot ceea ce se află în lume. (pag. pag. 24-25)

SĂ TRĂIM SINCRODESTINUL

Mi-ar plăcea să mă întorc la întrebarea pe care am pus-o la începutul cărții: "Dacă ai ști că miracolele sunt posibile, ce miracole ți-ai dori?"

Majoritatea oamenilor visează mai întâi să aibă suficienți bani. A avea un miliard de dolari în bancă ar însemna, cu siguranță, mai puțină anxietate financiară. Avem tendința să credem că, odată ce ne simțim asigurați în această privință, putem fi liberi să alegem viața care ne va face absolut fericiți, care ne va împlini nevoile interioare, care va face ca șederea noastră pe Pământ să devină, într-un fel sau altul, un lucru de valoare. Dacă știi că poți avea orice și poți face orice dorești, ce ai alege să ai și ce ai hotărî să faci?

Sincronizarea destinului îți permite să ajuți aceste miracole să apară. Fără limite, fără sfârșit. Iar acest lucru devine posibil sărind, ușor și progresiv, din domeniul local în cel non-local (cuantic). Când staționăm numai în domeniul local, ne simțim secătuiți. Conturile noastre bancare de natură spirituală sunt goale. În domeniul local, unde cei mai mulți dintre noi ne aflăm cam tot timpul, nu poți fi niciodată sigur de ceea ce urmează să se întâmple în continuare. Vei reuși să treci cu bine de această zi, de această săptămână, de această lună? Aici, acțiunile tale poartă în ele povara anxietății. Gândurile tale sunt încetoșate de îndoială, iar intențiile tale sunt blocate de preocupările egoiste.

Dar folosirea sincronizării destinului pentru a intra în legătură cu domeniul nonlocal (cuantic) îți permite să accesezi un tărâm al creativității infinite și al corelațiilor infinite. Pe acest tărâm, ai securitate interioară, ești

nesupus anxietății și poți fi persoana care ți s-a menit să devii. Deții echivalentul spiritual al unui miliard de dolari în bancă. În domeniul nonlocal ai o rezervă nelimitată de cunoaștere, de inspirație, de creativitate, de potențial. Ai acces la o rezervă infinită a tot ceea ce are de oferit universul. Orice altceva s-ar întâmpla în viața ta, ești calm, sigur pe tine, binecuvântat și fericit.

Principiile sincronizării destinului îți oferă o cale directă spre dezvoltarea legăturilor tale cu domeniul nonlocal. Practică meditația, parcurge sutrele zilnice și, în timp, vei descoperi că ești conectat cu spiritul într-un mod care face nu doar ca miracolele să fie posibile, ci și să devină o parte naturală a vieții de zi cu zi.

Ca orice altă cale pe care merită să o urmezi, trăirea în ritmul sincrodestinului va necesita niște sacrificii. Trebuie să-ți sacrifici ideile greșite conform cărora lumea operează ca o mașinărie bine unsă, dar fără cunoaștere. Trebuie să sacrifici ideea că ești singur în lume. Trebuie să sacrifici prejudecata că o viață magică nu este posibilă. Unii oameni trăiesc vieți magice în permanență. Ei au învățat cum să reintre în legătură cu energia fără limite care se află în centrul universului. Au învățat să urmărească indicii ale intenției nonlocale exprimate prin coincidențe și să înțeleagă sensul acestor coincidențe, așa că știu ce acțiuni sunt necesare pentru a crește probabilitatea de a se întâmpla lucruri minunate. (pag. 167-168)



Recrearea trupului, reînvierea sufletului

cum să devii alt om

de Deepak Chopra

Frica te slăbește fizic, iar când se transformă în teroare, te paralizează. Ea este înregistrată prin dureri de stomac, crampe, frison, o senzație că îți clocotește sângele în cap, amețeală, stare de slăbiciune și o gheară care te ține în piept. Furia e înregistrată prin căldură și roșeața pielii, mușchi încordați, maxilar încleștat, respirație rapidă, neregulată sau șuierătoare, accelerarea pulsului inimii și un vâjâit în urechi.

Aceste semne sunt inconfundabile, dar mintea poate oricum să le ignore. Observă cât de des spune o persoană: "E-n regulă, nu am nimic", când corpul o contrazice cu tărie. Trebuie să ai încredere în semnele pe care ți le trimite corpul chiar și când mintea spune contrariul. Încrederea începe prin recunoașterea caracteristicilor fiecărui sentiment. Fiecare e un semn că opui rezistență. O întâmplare generează stres, iar asta se întâmplă fiindcă în loc să curgă prin tine, acea întâmplare a întâlnit o piedică. Poate tu nu vezi ce se întâmplă, dar corpul tău simte. Faptul că trupul simte e

un prim pas spre demolarea barierelor și apropierea momentului în care nu mai ai nevoie de ele.

În acest caz e bine să urmărim mai multe din aceste semne fizice. Când două sentimente sunt apropiate, precum furia și ostilitatea sau mâhnirea și depresia, am explicat mai bine pe cel dintâi.

Umilința se aseamănă cu frica prin aceea că trupul se simte slăbit, dar în acest caz nu apare frisonul. Obrajii se înroșesc și se încălzește pielea. Te faci mic. Frica extremă te face să vrei să fugi; umilința te face să vrei să dispari. Umilința rămâne în corp mult timp și poate fi reîmprospătată de cea mai mică amintire din trecut. Cineva care a fost umilit profund, mai ales în copilărie, va fi apatic, placid și retras; corpul va simți o senzație cronică de slăbiciune și neajutorare.

Rușinea e o formă mai ușoară de umilință. Are aceleași semne fizice, dar trece mai repede.

Frustrarea seamănă cu furia, dar e mai reținută. Se simte ca și cum corpul ar vrea să fie furios, dar nu găsește impulsul. Mișcările devin rigide, un alt semn că ieșirea e blocată. Frustrarea poate fi și furie combinată cu negare, caz în care vei simți și semne ale negării - privire goală, îndepărtată, vorbire accelerată, expeditivă, nepăsare, mușchii maxilarului încordați, respirație îngreunată. Cu alte cuvinte, sentimentele adevărate ale acelei persoane sunt reținute. Unii oameni

dau semne subtile de enervare, precum acela că sunt prea agitați să stea pe scaun. Nu orice frustrare e legată de furie, dar chiar și când cineva se plânge că e frustrat sexual, de exemplu, rar se întâmplă să nu fie iritat sau furios.

Sentimentul de vinovăție creează o stare de agitație, ca și cum ai fi închis și vrei cu disperare să ieși. Te simți sufocat; poți simți că ți-e greu să respiri. Ai senzația că te ține ceva în piept și că vrei să explodeze vina refulată ca și cum fizic ar fi închisă. Spunem că vina te roade, iar trupul simte asta ca pe o apăsare pe inimă.

Rușinea e un alt sentiment cald, care face să ți se înroșească obrazii și să-ți ardă pielea. Dar poți simți în interior și o senzație de amorțeală, care poate să fie rece și goală. La fel ca umilința, rușinea te face să te simți mic; te faci mic și vrei să dispari. Rușinea e legată de vină, dar o simți mai degrabă ca pe o corvoadă copleșitoare, în timp ce vina e o fiară ce vrea să fie eliberată.

Neliniștea e o frică cronică; e un sentiment care slăbește corpul. Cele mai acute semne de frică pot să lipsească, pentru că te-ai obișnuit cu ele; corpul tău s-a adaptat. Dar corpul nu se poate adapta complet, așa că frica răzbate prin semne precum iritabilitatea, dezarmonizarea, amorțeala și senzația de somnolență. Corpul poate fi sau apatic, sau neliniștit, ceea ce reprezintă două stări opuse. Dar când neliniștea persistă

săptămâni sau luni întregi, simptomele au timp să se schimbe și să se adapteze la circumstanțele fiecărui om. În orice caz, dacă stai nemișcat și te retragi în tine, vei găsi furia foarte aproape de suprafață.

Depresia e rece și grea, letargică și lipsită de energie. Există multe forme de depresie, pentru că, la fel ca neliniștea cronică, această stare poate dura săptămâni, luni sau chiar ani. Corpul are timp să-și construiască propria apărare unică. Spre exemplu, cineva care suferă de depresie, în general, se simte obosit, dar asta nu e întotdeauna adevărat. (pag. 174-175)

Transformarea eului

Înainte să fie atinsă de har, natura umană e decăzută, coruptă, păcătoasă, ignorantă, vinovată și oarbă - așa se exprimă creștinismul iudaic. Dacă iei pe cineva și îl obligi să trăiască într-adevăr limitat - să spunem într-o temniță -, poate trece prin toate stările, de la paranoia la iluzie. Dar toate acestea nu se întâmplă din cauză că prizonierul e slab din punct de vedere moral. Ele apar din cauză că a fost limitat. Diferența dintre noi și un prizonier captiv într-o celulă e că noi am ales de bunăvoie să trăim îngrădiți de limite. Ego-ul a hotărât asta pentru noi.

Ego-ul e eul tău familiar, "eul" care cutreieră lumea și participă la viața de zi cu zi. Atâta timp cât acest eu se simte mulțumit, nu ai motive importante să cauți sufletul. Dar viața te lasă să fii mulțumit? Toți marii mentori spirituali pornesc de la prezumția că nu. Iisus și Buddha s-au confruntat cu o lume în care oamenii obișnuiți au fost copleșiți de boli și sărăcie. Simpla supraviețuire la naștere și apoi existența până la treizeci de ani era o provocare majoră. Nu a fost greu să convingi un astfel de public că viața de zi cu zi era plină de suferință. Problema aceasta continuă și astăzi, chiar și în societățile moderne care au făcut progrese substanțiale în privința bolii, sărăciei și foametei.

Buddha și Iisus nu s-au preocupat de cauzele materiale ale suferinței. Ei au urmat cauza până la rădăcină, "eul" care conduce viața de zi cu zi. Acest "eu" e o identitate falsă, au spus. Maschează adevăratul eu, care poate fi găsit doar la nivelul sufletului. Dar acest diagnostic nu a condus la un leac rapid. Eul nu e ca o mașină pe care poți să o desfaci și apoi să o refaci mai bine. "Eul" are o setare. Crede că știe să conducă viața de zi cu zi și, când e amenințat cu evacuarea, se luptă - la urma urmei, în joc e însăși supraviețuirea lui. Din acest motiv, ego-ul a devenit un mare dușman al schimbării (în Est, mai mult decât în Vest, acest rol a fost preluat de rău și de păcat, din motive morale). (pag. 202)



Cele șapte legi spirituale pentru părinți

îndrumă-ți copii pe calea succesului și a împlinirii

de Deepak Chopra

Dumnezeu sau spiritul răsplătește virtutea; nimic nu rămâne nerăsplătit, în sensul că nicio acțiune nu are loc într-un vacuum. Karma este un sistem de calculator care ne dă înapoi ceea ce am introdus în el, adăugând însă în plus un strop de grație. Dacă am deține o viziune atotcuprinzătoare la toate nivelele, așa cum are Dumnezeu, am accepta cu siguranță orice rezultat așa-numit negativ, pentru că am vedea că nu poate să rezulte altceva mai bun.

Faptul că fiecare acțiune conduce la cel mai bun rezultat posibil este o lege cunoscută drept grație. Grația este organizarea din iubire a timpului și a spațiului pe care o înfăptuiește Dumnezeu. Ea ne permite ca, folosindu-ne de liberul arbitru, să facem absolut orice ne dorim, iar rezultatele faptelor noastre, fie ele plăcute sau neplăcute, se întorc înapoi asupra noastră la momentul potrivit, pentru a învăța din alegerea noastră. Cu alte cuvinte, orice ni se întâmplă reflectă o veghe încărcată de iubire pentru starea noastră de bine. (pag. 77)

Cele mai multe dorințe se îndeplinesc după ce parcurg, pe rând, mai multe etape mai mici; acest lucru este valabil îndeosebi pentru semințele care, odată plantate, cresc ani și ani la rând. Fiecare treaptă de împlinire vine la vremea ei, la momentul potrivit. Așadar, fiind atenți la fiecare clipă, vom primi roadele dorințelor noastre. Un exemplu simplu este fericirea. Fiecare își dorește să fie fericit, dar cei mai mulți oameni așteaptă un soi de epifanie sau o izbucnire bruscă de bucurie care să dureze o veșnicie. Adevărata fericire nu este aceasta; este o stare de bine la care trebuie să fii atent să nu o ratezi. Altfel, momentul va trece fără să fie băgat de seamă sau mascat de lucruri din afara voastră, care vă dau impresia că sunteți fericit (sau nefericit). Astfel, când rămânem atenți la clipa de față, totul se întâmplă în sinea noastră; dacă vom continua să privim în afara noastră ca dorințele să se îndeplinească, nu vom înțelege cum trebuie într-adevăr să ne concentrăm pentru a atinge împlinirea. (pag. 103)

Inocența înseamnă să înțelegi că iubirea este mai profundă decât întâmplările din exteriorul nostru. În exterior, călătoria unui copil este plină de surprize și dificilă. Noi toți vrem să-i învățăm pe copiii noștri acele lecții care nouă ni s-au părut cel mai greu de învățat; vrem să-i protejăm de o suferință inutilă. Dar dacă vom înțelege ce înseamnă inocența, ne vom da seama că

viața, așa cum se desfășoară ea în aparență, este o distanțare de călătoria adevărată pe care orice om ar trebui să o experimenteze. Aceasta este călătoria de inițiere a sufletului. Inițierea sufletului se petrece sub privirea atentă a spiritului. Ne putem ajuta copiii să înțeleagă importanța fundamentală a sufletelor lor, dar nu noi suntem responsabili pentru această călătorie. Ea este o înțelegere unică pe care o încheie fiecare persoană cu Sinele său superior.

Dacă ar fi să adun toate aceste idei și să formulez cu ajutorul lor o singură frază, ea ar suna în felul următor: Inocența înseamnă să înțelegi că vlăstarul tău este copilul tău și totuși nu e al tău. Fiecare dintre noi este până la urmă un copil al spiritului. Fiecare am crescut într-o familie și i-am aparținut, însă acesta este un fals gen de apartenență. În cea mai mare parte, ne aparținem nouă înșine, cu alte cuvinte, spiritului nostru sau sufletului nostru sau esenței noastre.

Astfel, să privești un copil cu iubire adevărată înseamnă să vezi această scânteie de divinitate. Este ușor să afirmi că fiecare copil este unic și valoros, însă ceea ce face să fie adevărată afirmația este inocența. Să poți să privești un copil de parcă ar fi un suflet ce a pornit în călătoria inițierii sufletului. Aceasta înseamnă să renunți la tipare adânc înrădăcinate în felul nostru de a ne educa vlăstarele.

Părinții sunt obișnuiți să fie întruchiparea autorității. În această postură, ne situăm mai presus și dincolo de copiii noștri - mai înțelepți, mai puternici, mai experimentați, dispunând de bani și proprietăți. Din această poziție a autorității, părinții au fost capabili să emită judecăți, să aplice pedepse, să stabilească reguli pentru ce este bine și ce este greșit și să procedeze astfel cu un sentiment bine definit al datoriei și menirii lor.

Cartea de față a descris un alt gen de datorie și menire. În această nouă viziune, un părinte nu reprezintă o autoritate. Și copilul, și dumneavoastră sunteți amândoi suflete; amândoi ați pornit în călătoria de inițiere a sufletului. Singura diferență constă în rolurile pe care le-ați ales. Toate sufletele sunt nemuritoare; ele nu pot fi create sau distruse. Însă noi ne alegem pentru scurt timp rolurile pe care să le jucăm.

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru propria persoană din punct de vedere spiritual este să vă jucați rolul de părinte cu o iubire profundă, convingere și sentimentul menirii. (pag. 134-135)

< [SUS](#) >

02.06.2017

NĂDEJDEA - manuscris olograf

de Vergiliu Neculau, zis "Moșu" (1901 - 1983)

Înțelept din Bacău, profesor, autodidact, cunoscător al limbii sanscrite, a mai multor forme de Yoga și prieten cu Mircea Eliade

Domnul m-a învățat din tinerețea mea ca să nădăjduiesc în Providență; dacă m-aș naște încă o dată, m-aș lăsa de mai înainte să fiu condus (chiar și în lucrurile cele mai mici și neînsemnate) de această Providență Dumnezeiască – cu simplitatea unui copil și cu disprețuirea științelor omenești.

Este o plăcere pentru sufletul meu, dăruit cu totul Domnului, de a păși cu ochii închiși acolo unde Providența Domnului vrea să mă conducă.

Intențiile Providenței sunt de necercetat (de către mintea omenească), dar sunt întotdeauna minunate pentru acei care cred în Ea... Să lăsăm deci sufletul nostru a călători în corabia Providenței; ea ne va conduce într-un liman bun. Dumnezeu nu numai că POATE să ne dea cele bune, dar chiar vrea VREA să le dea, ca un tată bun; binecuvântat cel care speră în El! Nefericiți însă sunt acei care cred în cele omenești: ele făgăduiesc multe, dar dau puțin – și pe puținul acela îl fac scump plătit.

De-am putea noi înțelege Providența Domnului, în toată minunăția Sa, atunci inima noastră ar trebui să se înveselească de iubire și de mulțumire. Ce mare este iubirea Domnului față de oameni! Cum ne apără și ne

conduce așa de milostiv! El vrea ca noi să aparținem – cu totul – Lui! Așadar, să nu încercăm să căutăm un alt braț pe care să ne bizuim, decât al Lui; nimic să nu avem în minte și în fața ochilor decât pe El singur; să unim Voința noastră așa de strâns cu a Lui, încât nimic să nu poată sminti unirea asta.

Să avem mulțumire și bucurie, să vrem în toate tocmai ceea ce vrea Sfânta Providență! Să ne lăsăm conduși de El! Să nu ne gândim așa de mult la noi înșine! Să trăim în Providența Domnului! Noi o să fim bine păziți dacă nu avem alt adăpost decât al Lui!

Treburile noastre au să meargă și mai bine dacă Domnul este cu noi. Oare poate să se prăbușească un copil care este dus de brațele tatălui său iubitor?! Domnul iubește cu o gingășie de nespus pe toți cei care cu totul se lasă duși în grija Lui și se predau orânduinelor Sale, deoarece ei nu se uită la schimbarea dulcelui și amarului cu care Providența îi probează – dar se țin în toate de aceasta, convinși că „Domnul toate le face spre binele acelor care Îl iubesc”... Așa vorbesc ei cu Jesus: „Îți dăruiesc Ție sufletul, corpul, împreună cu toate cele ce am; să dispui de ele după plăcerea Ta. Eu mă învoiesc cu cele ce dispui, eu Te vreau pe Tine în mine și să dispui pentru mine cum Îți place; Îți las în seama Ta toată grija mea pentru mine...”

Așadar, trebuie să avem în frământările acestei vieți o permanentă și neclintibilă nepăsare a vieții – și dacă

totul se schimbă în preajma noastră, să avem privirea liniștită, ațintită la Domnul. Să se întâmple în jurul nostru, ba chiar în noi, și cele mai mari tulburări; de-ar fi sufletul nostru plin de bucurie sau de tristețe, de-ar fi dulce sau amar, în pace sau furtună, în mângâiere sau scârbă, de ne-ar arde soarele sau ne-ar răcori roua... sufletul nostru să privească întotdeauna plăcerea Domnului; în asta constă adevărata noastră avere.

Fiindcă eu (fie mai curând, fie mai târziu) numai în bunătatea și milostivirea Domnului pot să-mi găsesc mântuirea – vreau de azi înainte să mă arunc în brațele Lui. Soarta mea este pusă în mâna Tatălui Ceresc: să mi se întâmple după voința Lui. („Fie că trăim, fie că murim, noi tot ai Domnului suntem!” zice Sfântul Apostol Paul)

< [SUS](#) >

30.04.2017

A patra cale - vol. 2

de P.D. Ouspensky

Despre suferință

R: Nu poți opri impresiile, dar, așa cum am spus, le poți ține la distanță și să atragi un alt tip de impresii, deoarece trebuie să înțelegem faptul că anumite

impresii nu trebuie să le admitem. Există multe impresii care îți pot distruge viața dacă le accepți suficient de mult timp, ori dacă ai obiceiul de a căuta impresii rele. De exemplu, cei care stau pe stradă și privesc la un accident, apoi încep să vorbească despre el. Aceștia nu fac altceva decât să acumuleze impresii greșite. Oamenii care acumulează scandaluri sau cei care văd răul în orice lucru - aceștia colecționează impresii greșite. Nu trebuie să te gândești prea mult cum să alegi impresiile corecte, ci cum să te izolezi de cele rele. Doar astfel vei reuși să obții un anumit control. Dacă încerci să colectezi impresii bune, nu vei face altceva decât să te amăgești. Deci, deși nu poți aduce spre tine impresiile bune, poți, chiar de la început, să înveți să le controlezi, izolându-te de impresiile rele.

Trebuie să ții minte că, pentru a controla impresiile într-o anumită măsură, trebuie să fii treaz. Când ești adormit, nu poți controla nimic. Pentru a controla lucruri simple trebuie să te trezești și să practici, pentru că dacă ești obișnuit cu anumite impresii care pentru tine sunt greșite, atunci îți va lua ceva timp. Un "eu" va ști că este necesar să te izolezi, dar poate că altor zece "eu-ri" le vor place acele impresii. (pag. 19)

Î: Cum poți explica marea suferință care există în lume?

R: Este o întrebare foarte interesantă. Din punct de vedere al muncii (spirituale - n.n.), este posibil să găsești cel puțin un răspuns logic pentru soluția acestei probleme. În viața organică, omul trebuie privit ca un experiment în Marele Laborator. În acest laborator sunt efectuate toate experimentele posibile și ele trebuie realizate prin intermediul suferinței, ca o cauză ce produce fermentația. Suferința este necesară; toate celulele acestui experiment trebuie să sufere și din acest motiv tendința lor este să fugă de ea sau să aibă cât mai puțină. Dacă unele dintre aceste celule își distrug această tendință și acceptă suferința în mod voluntar, atunci vor scăpa de ea și vor deveni libere. Suferința voluntară poate deveni o muncă a școlii (spirituale - n.n.). Nu există nimic mai dificil, dar totodată nimic altceva nu poate crea atât de multă forță ca suferința voluntară. Ideea de dezvoltare este aceea de a crea o forță interioară, dar cum se poate omul testa fără să existe suferință? Dintr-un anumit punct de vedere, întreaga viață organică există pentru scopuri planetare. Dintr-un alt punct de vedere, există doar pentru cei care doresc să evadeze. Deci nu există doar pentru a hrăni Luna. Această suferință este produsul principal, iar celelalte sunt doar rezultate ale acestuia.

Suntem departe de a înțelege ideea de suferință, dar dacă realizăm faptul că acele lucruri minore pot fi atinse printr-o suferință minoră, iar cele mari printr-o suferință mare, atunci vom putea înțelege că totul este

proporțional. Însă trebuie să ne amintim un lucru - nu avem niciun drept să inventăm suferința, cum este în cazul masochiștilor. De asemenea, fiecare are dreptul să își accepte propria suferință, dar nu are niciun drept de a o accepta pentru alți oameni. Conform viziunii oamenilor, fiecare trebuie să își ajute aproapele, dar trebuie ținut minte că acest ajutor nu va diminua suferința, el nu va putea schimba ordinea lucrurilor.

Î: Nu ar trebui să muncim pentru eliminarea suferinței?

R: Cât de mult se poate, dar există suferință care nu poate fi eliminată, deoarece depinde de cauze mai mari. Cei care dorm, adică nu vor să muncească pentru a se trezi, trebuie să sufere; poate că există un scop cosmic în această suferință, deoarece este posibil ca doar ea să îi poată trezi. Dacă își aranjează viața într-o așa măsură încât să fie mulțumiți că dorm, atunci nu se vor trezi niciodată. Dar toate acestea sunt doar niște cuvinte, oricum nu se poate schimba nimic prin ele.

Î: Există o suferință în faptul de a fi născut în această lume?

R: Probabil pentru scopul unei posibile evoluții fiecare trebuie să fie înconjurat de posibilități enorme de suferință. Evoluția depinde de atitudinea omului; dacă acceptă suferința și încearcă să nu se identifice cu ea. Este posibil ca această lege să fie creată pentru ca omul

să devină mai puternic, deoarece puterea se poate crea doar prin suferință. (pag. 209-210)

< [SUS](#) >

04.04.2017

Cuvintele maestrului nostru

aforismele pline de înțelepciune ale lui Satguru Shiva Yoga Swami

- Chiar si meditația este o muncă. Practică rămânând de neclintit în meditația ta, timp de minim zece minute în fiecare zi.

- Așa cum închizi ferestrele și ușile unei camere, tot așa trebuie să-ți controlezi cele cinci simțuri și să intri în starea de meditație.

- Dacă sticla lămpii este înnegrită de fum, cum i-ai putea vedea lumina? Dacă mintea este plină de impurități, cum ar putea străluci sufletul?

- Totul se termină cu bine atunci când mintea nu este agitată.

- Când ai un loc de muncă modest, îți dorești unul important. Când ai un loc de muncă important, îți dorești un salariu mare. Când ai salariu mare, te

îngrijorezi de bunăstarea copiilor. Dacă toate continuă așa, unde și cum se vor sfârși? (pag. 16-17)

- Îl vei cunoaște pe DUMNEZEU doar dacă rămâi tăcut. Toată suferința și boala ta sunt spre binele tău. Trebuie să transpiri și să te îmbolnăvești. Nu căuta să zbori doar pentru că alții o fac. Muncește și fii prietenos. Observă și vei înțelege. Iubirea este DUMNEZEU. Adevărul este DUMNEZEU. Nu-L poți vedea pe DUMNEZEU cu ochii, poți doar să-L simți, să-L experimentezi. DUMNEZEU este tot ceea ce este. DUMNEZEU este peste tot.

- Apa curgătoare va fi mai rapidă dacă înlături obstacolele ce există pe alocuri. Nu trebuie să faci mai mult de atât.

- Trăiește cu convingerea de nezduncinat că tot ceea ce vezi cu ochii este tranzitoriu. În fapt, nu există nicio schimbare sau modificare în cadrul existenței. Nu te gândi că unul ar fi mare, iar altul ar fi mic.

- Adevărul Ultim nu poate fi cuprins nici în cărți și nici în învățături. Trebuie să te cunoști pe tine prin tine însuși. Nu mai există nimic altceva de cunoscut. Unde ești tu, acolo sunt și eu.

- Niciun atom nu poate fi separat de El. Noi nu știm nimic. Nu toți realizează Adevărul Ultim, sunt foarte puțini cei care o fac. Totul este lucrarea Lui, iar El este

pretutindeni. Îl susține chiar și pe tâlhar, dacă acesta vrea să facă ceva bun. Nu este nimic straniu în aceasta, căci ceea ce există sus ești tu, iar ceea ce există jos, ești tot tu. (pag. 58-59)

< [SUS](#) >

23.04.2017

Meditație asupra percepției

vindecare prin mindfulness

de Bhante Henepola Gunaratana

Percepția și agregatele

Așa cum am menționat, percepția este unul dintre cele cinci aspecte constitutive de bază ale corpului și minții, așa cum au fost descrise de Buddha: formă, senzație, percepție, gândire și conștiință. Aceste elemente constitutive, numite în general cele "cinci agregate", cuprind toate aspectele posibile ale realității. Forma se referă la orice lucru material pe care simțurile noastre îl pot percepe, inclusiv diferitele părți ale corpului nostru.

Celelalte patru agregate includ toate experiențele minții. Senzațiile, așa cum am văzut, pot fi plăcute, neplăcute sau neutre. Gândurile, amintirile, imaginația rătăcitoare

și visele pot apărea în funcție senzațiile pe care le simțim. Când ne vom bucura de o cină delicioasă, ne vom reaminti de ea și poate că ne vom mai gândi la ea. Atunci când avem senzații sau sentimente neplăcute, gândurile și amintirile noastre despre ele tind, de asemenea, să fie neplăcute. Așa cum am mai spus, senzația apare în minte datorită contactului dintre simțuri, un obiect al simțurilor sau o imagine mentală, și conștiință. Așa cum am spus de asemenea, ansamblul percepției apare în minte ca urmare a combinării simțurilor, un obiect al simțurilor exterior sau interior, contactul, conștiința, atenția și senzația.

Agregatul gândire include orice fel de activitate mentală, inclusiv idei, fantezii, temeri și răspunsuri emoționale. Este foarte ușor de înțeles acest agregat dacă avem în vedere că gândurile sunt pur și simplu "obiecte mentale" pe care le percepem în interiorul nostru. Este, de asemenea, foarte important să recunoaștem că unele gânduri sunt pozitive și utile, cum ar fi iubirea, bunăvoința și credința (de exemplu, în Buddha și în învățăturile lui), iar altele sunt nesănătoase și vătămătoare, cum ar fi mânia și îndoiala sceptică - de exemplu, îndoiala că învățăturile lui Buddha au puterea să ne schimbe și să ne transforme viețile.

Al cincilea agregat, conștiința, este, probabil, cel mai dificil de înțeles. Conștiința este conștientizarea elementară sau cunoașterea. Uneori folosim cuvântul

"minte" pentru a descrie această funcție. Potrivit lui Buddha, conștiința sau mintea este luminoasă, ceea ce înseamnă că aruncă lumină asupra lucrurilor, inclusiv asupra percepțiilor noastre. De fapt, nu există vreun lucru care să fie minte sau conștiință. Deducem existența minții sau a conștiinței bazându-ne exclusiv pe conținutul ei. Astfel, putem spune că conștiința este întotdeauna asociată cu o percepție, cu un gând, cu o emoție, sau cu orice alt obiect mental. (pag. 36-37)

Meditație: elementele cheie ale eliberării

Există trei lucruri pe care trebuie să le cunoaștem, experimentându-le în mod direct și absolut, până în măduva oaselor noastre. Ele sunt: caracterul impermanent al lucrurilor, existența suferinței și lipsa unui sine individual și etern. Acestea sunt elementele cheie care conduc la eliberarea noastră. Caracterul tranzitoriu al lucrurilor constituie punctul fundamental, baza construcției, pe care celelalte două se sprijină și de care depind. Dacă vom analiza în profunzime, impermanența, suferința și lipsa unui sine constituie rezultatele directe, imposibil de evitat.

- Atunci când practicăm meditația de tipul mindfulness, vedem că lucrurile se află într-o permanentă schimbare. Vedem caracterul tranzitoriu în cele mai adânci

profunzimi ale sale, până la nivelul cel mai rapid al schimbării, de la o fracțiune de secundă la alta.

- Apoi îl vom vedea la un nivel mai general. Vom percepe caracterul tranzitoriu în tot ceea ce vedem și în tot ceea ce am putut vedea vreodată.

- Atunci când devenim profund conștienți de efemeritatea tuturor experiențelor noastre, mintea devine obosită din cauza acestei schimbări neconținute. Aceasta este suferința pe care o experimentăm datorită impermanenței. Buddha a descoperit acest adevăr și ni l-a explicat prin următoarele cuvinte: "Tot ceea ce este nepermanent are natura suferinței".

"Tot ceea ce este nepermanent are natura suferinței" este o figură de stil, la fel cum este expresia "un sat adormit". Nu este ca și cum satul în sine doarme, ci ființele care trăiesc în el: adică oamenii și animalele. În același mod, nu lucrurile impermanente sunt cele care suferă. Dacă tot ceea ce este impermanent suferă, apoi copacii, mesele, pietrele și alte obiecte ar trebui să sufere, deoarece sunt nepermanente. De asemenea, în cazul în care impermanența este cea care face o ființă să sufere, atunci chiar și Buddha și acele ființe care au atins iluminarea ar trebui să sufere, deoarece și aceste ființe experimentează impermanența. Motivul pentru care aceste ființe nu suferă, este acela că ele nu se atașază de lucrurile nepermanente. Același lucru este valabil și pentru noi. Atât timp cât suntem atașați de

lucrurile nepermanente, experimentăm suferința. Pentru a pune capăt suferinței, trebuie să renunțăm la atașamentul față de lucrurile care se schimbă în mod constant.

- Printre aceste lucruri impermanente se află și agregatele propriului nostru corp-minte. Când percepem suferința în toate agregatele experienței noastre, devenim detașați de aceste agregate. (pag. 154-155)

< [SUS](#) >

14.03.2017

Magia și Reiki

de Christopher Penczak

ÎNTÂLNIREA DINTRE REIKI ȘI MAGIE

Cei mai mulți oameni cred că magia și Reiki au foarte puține în comun. Magia este asociată mai ales cu ocultismul și cu diverse culturi ale misterelor din Occident. Cuvântul ocult înseamnă "ascuns" și vine de la ocular, care se referă la ochi. Obiectele oculte sunt cele pe care nu le poate vedea și nu le poate studia oricine. Sunt obscure și, de obicei, ascunse în mister și simbolism. Reiki s-a răspândit în lume venind din Japonia, având rădăcinile în culturile și filozofiile orientale. Aparent, pare să existe o deosebire foarte

mare între cunoștințele orientale și occidentale și, sincer, chiar există multe diferențe. Dar, în esență, ele pot fi privite ca două căi diferite care urcă pe același munte.

Magia este puternic asociată cu folosirea unor simboluri și caractere magice. Chiar și noțiunea de vrajă denotă puterea cuvântului scris, când intențiile sunt rostite în litere și cuvinte. Caracterele magice, simbol al puterii și al creației, se găsesc în multe culturi. De la hieroglifile egiptene la ebraica și la greaca veche, la runele scandinave, la ogham, la codurile alchimistilor, simbolurile nu au doar o anumită semnificație, ci și o putere inherentă, în numele și forma lor.

În Reiki, dacă se trece la al doilea nivel al pregătirii tradiționale, elevul este învățat trei simboluri folosite pentru a intensifica și pentru a ușura vindecarea. Chiar dacă se spune că Reiki este ghidat de o inteligență superioară, iar noi nu avem control asupra rezultatului, avem voință atunci când folosim un simbol, din moment ce îl alegem, intuitiv sau logic, bazându-ne pe scopul care stă în spatele lui. Primul simbol este folosit pentru a spori puterea, al doilea simbol este utilizat pentru vindecarea la nivel mental și emoțional, iar la al treilea simbol se apelează pentru vindecarea la distanță. Când folosiți simboluri Reiki (pentru tămăduire), fie prin vizualizarea lor, fie prin invocarea numelor lor, este ca și cum ați folosi simboluri sau expresii magice.

Cultura Reiki este transmisă nu doar pe cale orală sau prin materiale scrise, ci, cel mai important, prin ceea ce se cheamă deprindere. Inițiere este un alt cuvânt potrivit. Maestrul sau învățătorul Reiki creează o legătură energetică cu elevul, prin voință și simbol, pentru a-i transmite abilitatea de a pătrunde ușor și sigur în forța universală a vieții. Efectele secundare ale inițierii pot fi purificarea și curățarea fizică, mentală, emoțională și spirituală, trezirea unor abilități intuitive sau de medium, o mai mare cuprindere a spiritualității, precum și apelul la o forță superioară. În acest fel se creează o familie spirituală sau o descendență de învățători și de elevi care sunt conectați și care, în cele din urmă, pot ajunge până la fondatorul modern al Reiki, dr. Usui. (pag. 14-15)

NOI SIMBOLURI REIKI

"Noile" simboluri Reiki provin din diverse surse, printre care tradițiile Reiki moderne descrise în capitolul 6. Mulți pretind că aceste simboluri sunt, de fapt, vechi. Totuși, cu câteva excepții, nu există înregistrări vechi ale lor. Cele mai multe sunt inspirate dintr-o înțelepciune superioară, printr-un proces pe care multă lume îl numește contactul cu ghizii spirituali. Acolo unde a fost posibil, am menționat de unde provine simbolul și în ce tradiție se folosește, dar, din cauză că informația a fost transmisă pe cale orală, astfel de date nu sunt

complete. În cele din urmă, toate au aceeași origine - Divinul.

De obicei, terapeuții Reiki primesc simbolurile în timpul inițierilor sau al ședințelor. Mie, procesul geometriei sacre mi se pare inherent în diverse forme de energie folosite în vindecare și în magie. Înainte să mă implic în Reiki, credeam că simbolurile sunt forme foarte puternice de vindecare și de vrajă. Foloseam rune, ogham și alte imagini stilizate, pentru a crea echilibru și schimbare, astfel că simbolurile Reiki au fost pentru mine o extensie naturală. Nimeni nu mi-a spus, de fapt, despre posibilitatea de a primi simboluri în timpul inițierilor, astfel că inițierea mea în Reiki doi a fost surprinzătoare.

Mulți terapeuți se tem să folosească noile simboluri. Personal, cred că este vorba de frica de putere. Reiki a fost transmis într-un mod foarte tradițional, cu simboluri dovedite a fi bune. Ideea era următoarea: dacă ceva nu e defect, nu încerca să-l repari. Nu adăuga nimic. Nu schimba nimic. Pot să înțeleg asta, dar ceva care nu se dezvoltă și nu evoluează, în cele din urmă se va ofili și va muri, pentru că nu se va mai potrivi nevoilor și caracteristicilor celor pe care îi servește. A trecut vremea dogmelor stricte, adepți ale ideii că ceva nu trebuie schimbat pentru simplul fapt că așa a fost dat.

Tradiționaliștii cred că simbolurile nu sunt cu adevărat simboluri Reiki și nu au încorporată siguranța necesară.

Moderniștii cred că simbolurile sunt pline cu energie Reiki atunci când sunt folosite pentru Reiki și au același efect și aceeași siguranță ca simbolurile tradiționale.

Indiferent de credință, răspunsul meu e același: folosiți-vă intuiția. Dacă simțiți nevoia să utilizați un simbol și vi se pare intuitiv corect acest lucru, folosiți-l. Dacă nu, nu. Iar dacă nu simțiți nevoia să folosiți simboluri în vindecare și în magie, nu o faceți. Dacă simțiți nevoia să utilizați toate simbolurile, folosiți-le.

Când aveți îndoieli, declarați-vă doar intenția de a vă conecta cu imaginea voastră despre divin. Cereți îndrumare. Dacă vreți să folosiți un simbol nou, cereți să fie pus sub îndrumarea și protecția unui ghid spiritual, ale unui maestru înălțat, ale unei zeități, ale unui înger sau sfânt, astfel încât să poată fi utilizat în acord cu energia și cu principiile Reiki, să nu facă rău și să ofere doar vindecare, echilibru și energie sănătoasă. (pag. 143-144)

< [sus](#) >

21.02.2017

Pacea poate fi întâlnită la fiecare pas

calea lucidității practică în viața de zi cu zi

de Thich Nhat Hanh

Conștientizarea mâniei

Mânia este un sentiment foarte neplăcut. Ea este ca un foc ce ne arde autocontrolul și ne determină să spunem și să facem lucruri pe care le regretăm mai târziu. Când cineva este furios, este ușor să ne dăm seama că se află în iad. Mânia și ura sunt vibrațiile din care este făcut iadul. O minte calmă este echilibrată și armonioasă. Absența mâniei este fundamentul adevăratei fericiri, temelia iubirii și compasiunii.

Atunci când analizăm mânia în lumina lucidității, ea își pierde pe loc o parte din natura ei distructivă. Noi ne putem spune: "Inspir; știu că sunt furios. Expir; știu că sunt una cu mânia mea." Dacă ne urmărim îndeaproape mânia prin identificarea și observarea ei atentă, aceasta nu ne mai poate monopoliza conștiința.

Luciditatea poate fi invocată și poate deveni tovarășa mâniei. Conștientizarea mâniei noastre nu o suprimă pe aceasta din urmă, dar o poate controla și canaliza. Acest principiu este foarte important. Luciditatea nu este un judecător. Ea este mai degrabă o soră mai mare care are grijă cu afecțiune de sora ei mai mică. Pentru a ne menține această stare de luciditate și pentru a ne cunoaște mai bine, noi ne putem concentra asupra respirației noastre.

Atunci când suntem furioși, noi nu avem tendința să ne gândim la noi înșine, căci ne gândim tot timpul la

persoana care ne-a enervat, la impolitețea ei, la lipsa de onestitate, la cruzimea sau răutatea ei și așa mai departe. Cu cât ne gândim mai mult la ea, cu cât o ascultăm sau o privim mai atenți, cu atât mai intens devine focul mâniei noastre. Lipsa de onestitate sau răutatea persoanei pot fi autentice, imagine sau exagerate, dar adevărata rădăcină a problemei este mânia însăși. De aceea, noi trebuie să ne orientăm din nou atenția asupra noastră, interiorizându-ne. În astfel de cazuri este de preferat să nu mai ascultăm sau să nu ne mai uităm la persoana care ne scoate din minți. La fel ca în cazul unui pompier, noi trebuie să începem prin a stinge focul, nu prin a investiga cine a stârnit incendiul. "Inspir și știu că sunt furios. Expir și îmi focalizez întreaga energie asupra mâniei mele, sub forma iubirii." În acest fel, evităm să ne mai gândim la persoana care ne-a iritat și nu spunem nimic atât timp cât mânia noastră persistă. Dacă ne focalizăm întreaga atenție asupra observării mâniei noastre, noi nu apucăm să facem lucruri pe care să le regretăm mai târziu.

Atunci când suntem furioși, mânia noastră devine însăși identitatea noastră. De aceea, suprimarea sau alungarea ei nu este o soluție, căci acest lucru ar însemna să ne suprimăm sau să ne alungăm pe noi înșine. Atunci când suntem bucuroși, noi suntem una cu bucuria. Atunci când suntem furioși, suntem una cu mânia. Dacă suntem foarte atenți, noi ne putem da seama încă de la începutul stării de iritare că aceasta

reprezintă o energie ce se naște în noi și o putem accepta, propunându-ne să o transformăm într-un alt tip de energie. Prin analogie, un container cu compost urât mirositor, plin cu materiale organice aflate în descompunere se poate transforma în cele mai frumoase flori din grădina noastră. La început, compostul și florile par realități complet opuse, dar dacă privim cu atenție, ne dăm seama că florile există deja în compost, iar compostul există deja în flori. Descompunerea unei flori nu durează mai mult de două săptămâni. Un grădinar care o vede descompusă în compostul său nu se simte trist sau dezgustat, ci prețuiește materialul aflat în descompunere, conștient că din acesta vor crește alte flori în doar câteva luni. În mod similar, noi avem nevoie de această perspectivă non-duală în privința mâniei noastre. Nu trebuie să ne temem de ea sau să o respingem, ci trebuie să fim conștienți că la fel ca în cazul compostului, din energia mâniei noastre se poate naște ceva minunat de frumos. Cu alte cuvinte, noi avem nevoie de mânie la fel cum grădinarul are nevoie de compost. (pag. 48-49)

Reconcilierea

Ce putem face când am rănit pe cineva, iar acesta ne consideră dușmanul său? Poate fi vorba de cineva din familia noastră, din comunitatea în care trăim sau dintr-o altă țară. Noi putem face mai multe lucruri. În primul

rând, trebuie să îi spunem: "Îmi pare rău. Te-am rănit din ignoranță, din inconștiență, din prostie. De acum înainte, voi încerca din răputeri să mă schimb. Asta e tot ce îți pot spune." Uneori, noi nu avem intenția de a răni pe cineva, dar din cauza inconștienței sau lipsei de tact, o facem totuși. Practicarea lucidității în viața de zi cu zi este foarte importantă, căci ne ajută să vorbim cu blândețe și să ne alegem cuvintele astfel încât să nu rănim pe nimeni.

Al doilea lucru pe care îl putem face este să încercăm să scoatem la suprafață partea frumoasă a ființei noastre, floarea noastră interioară; cu alte cuvinte, să ne transformăm. Aceasta este singura modalitate prin care îi putem demonstra părții rănite că ne-am schimbat într-adevăr. Dacă atitudinea noastră devine blândă și reconciliantă, persoana pe care am rănit-o va remarca cu siguranță. Dacă te prezinți în fața ei la fel ca o floare, ea va remarca imediat că nu mai ești același om. Nici măcar nu trebuie să îi spui ceva. Văzând noua ta atitudine, ea te va accepta și te va ierta. Asta înseamnă "să vorbești prin însăși viața ta, nu doar prin cuvinte".

Începutul transformării de sine este momentul în care înțelegi că inamicul tău suferă. Când simți nevoia de a pune capăt acestei suferințe, acesta este un semn al iubirii reale. Fii însă atent, căci sunt momente în care te consideri mai puternic decât ești în realitate. Pentru a-ți testa puterea, ascultă și discută cu persoana care te

irită; vei constata astfel imediat în ce măsură este reală compasiunea ta. Dacă nu faci decât să meditezi la un concept abstract precum înțelegerea sau iubirea, este posibil ca starea pe care o atingi să se nască din imaginația ta și să nu aibă nimic de-a face cu adevărata iubire sau înțelegere. Reconcilierea nu înseamnă să semnezi o înțelegere cu duplicitate sau cu cruzime. Ea nu ține niciodată partea cuiva și refuză orice ambiție. Atunci când au de-a face cu un conflict, majoritatea oamenilor iau partea cuiva. Ei separă binele de rău ținând cont de dovezi parțiale sau de zvonuri. (pag.101)



Eu Sunt

practica magică a prezenței

de Thich Nhat Hanh

Fericirea și pacea sunt posibile

Fiecare zi de douăzeci și patru de ore reprezintă un dar extraordinar oferit nouă. De aceea ar trebui să învățăm cu toții să trăim în așa fel încât bucuria și fericirea să devină posibile. Și putem trăi astfel. Eu îmi încep ziua aducând o ofrandă de tămâie, iar în timpul acesta îmi urmăresc respirația, îmi spun în gând că ziua care începe e o zi ce trebuie trăită din plin și fac legământul că voi trăi fiecare moment al ei într-un mod frumos, solid și liber. Lucrul acesta nu-mi ia decât trei-patru

minute, dar îmi creează o stare foarte plăcută. Poți proceda la fel atunci când te trezești. Inspiră și spune-ți că ți-a fost oferită o nouă zi și că trebuie să fii aici ca s-o trăiești.

Calea prin care îți poți menține prezența în aici și acum o reprezintă atenția îndreptată spre respirație. Nu e nevoie să intervii asupra ei. Respirația e un lucru natural, la fel ca aerul, ca lumina; trebuie s-o lăsăm așa cum e și să nu intervenim în modul ei de desfășurare. Tot ce facem noi este să aprindem, pur și simplu, lampa conștientiei pentru a ne ilumina respirația. Generăm energia atenției pentru a ilumina tot ceea ce se întâmplă în momentul prezent.

În timp ce inspiri, poți să-ți spui: "Inspirând, știu că inspir." Când faci acest lucru, energia atenției îți îmbrățișează inspirația, așa cum lumina soarelui mângâie frunzele și ramurile unui arbore. Lumina atenției e fericită cu simplul fapt de a fi acolo și a îmbrățișa respirația, fără s-o forțeze în niciun fel, fără să intervină în mod direct asupra ei. În timp ce expiri, poți spune cu blândețe: "Expirând, știu că expir."

Practica budistă e întemeiată pe nonviolență și pe nondualism. Nu trebuie să lupți cu respirația ta. Nu trebuie să te lupți cu corpul tău sau cu ura sau cu furia ta. Poartă-te cu tandrețe, fără violență cu inspirația și cu expirația, așa cum te-ai purta cu o floare. Ulterior vei fi capabil să faci același lucru cu corpul tău fizic,

purtându-te cu el cu blândețe, cu respect, cu nonviolență și cu tandrețe.

Atunci când ai de-a face cu o durere, cu un moment de iritare sau cu o criză de furie, poți învăța să te porți cu ele în același mod. Nu lupta împotriva durerii; nu lupta împotriva iritării sau geloziei. Îmbrățișează-le cu multă tandrețe, ca și cum ai îmbrățișa un bebeluș. Tu ești furia ta și n-ar trebui să fii violent cu ea. Același lucru e valabil în cazul tuturor emoțiilor tale.

Așadar începem cu respirația. Fii lipsit de violență față de respirație. Fii tandru cu ea. Respect-o și las-o să fie așa cum e. Inspiri - e o inspirație, atâta tot. Dacă e scurtă, las-o să fie scurtă. Dacă e lungă, las-o să fie lungă. Nu interveni, nu-ți forța nici inspirația, nici expirația. E ca și cum te-ai uita la o floare: o lași să fie așa cum e, atent la faptul că se află acolo, ca un fel de miracol. Vezi floarea așa cum e. Vezi respirația așa cum e. Noi lăsăm o floare să fie așa cum e și ar trebui să nu ne forțăm nici respirația în niciun fel. (pag. 15-16)

Îngrijindu-te de durerea ta

Ți-ai scris vreodată o scrisoare? Ai stat vreodată de vorbă cu tine? Ai vorbit cu fetița sau cu băiețelul ce încă trăiește în tine? Fetița aceasta sau băiețelul acesta suferă și poartă cu sine răni multe. A venit acum timpul

să te întorci și să îl iei sau să o iei în brațe. Acordă-ți un timp pentru a te întoarce la fetița sau la băiețelul din tine și a-i spune: "Draga mea/dragul meu, sunt aici pentru tine. Simt că ai răni. Îmi pare rău pentru că te-am abandonat atât timp. Mulțumită atenției la respirație, m-am întors." Practica aceasta este una indispensabilă. A scrie o astfel de scrisoare dă naștere unei transformări adevărate.

"Sunt aici pentru tine." "Pentru tine" înseamnă în primul rând pentru noi înșine. Avem în noi durere și suferință și am încercat să îi întoarcem spatele. N-am practicat adevărata prezență care ne permite să alinăm suferința din noi. Aprindem televizorul, luăm un roman, dăm un telefon, ca să putem scăpa de noi înșine. Facem lucrul acesta în fiecare zi. Trebuie să schimbăm acest obicei. Trebuie să ne întoarcem la noi înșine, ca să ne putem îngriji de situație.

"Sunt aici pentru tine" înseamnă, în realitate: "Sunt aici pentru mine însumi. Sunt aici pentru suferința mea, pentru durerea mea." Ar trebui să-ți privești durerea ca și cum ar fi un prunc părăsit. Ar trebui să te întorci la tine ca să poți avea grijă de pruncul acesta aflat în suferință. Frica ta, depresia ta, disperarea ta - iată pruncul din tine. Iată-te pe tine.

"Draga mea/dragul meu, m-am întors. Sunt aici pentru tine." Inspiră ca să generezi energia atenției. Cu energia respectivă, leagă-ți pruncul în brațe. "Suferința și

durerea mea, sunt aici pentru tine." În asta constă practica.

Manifestarea prezenței autentice are două scopuri. Primul este acela de a intra în contact cu tot ce e frumos, revigorant și tămăduitor. Avem nevoie de așa ceva - avem nevoie să ne hrănim cu un apus splendid, cu zâmbetul unui copil, cu cântecul unei păsări, cu tovărășia unui prieten. Toate aceste lucruri sunt de mare preț și ar trebui să fim acolo ca să le atingem. Acesta este primul lucru pe care atenția îl face posibil pentru noi.

Cel de-al doilea lucru pe care îl face atenția este acela că ne permite să revenim la noi înșine și să ne cuprindem în brațe durerea. Majoritatea oamenilor se tem să revină la ei, fiindcă aceasta ar însemna să stea față în față cu durerea din ei. Prin practica atenției, situația se schimbă. Ne întoarcem la durerea noastră, dar acum suntem bine echipați cu energia atenției ce a fost generată de respirația efectuată atent și de meditație. Folosim sursa aceea de energie ca să ne recunoaștem durerea și să o luăm în brațe.

Lucrul acesta este foarte important. Dacă nu ești capabil să ai grijă de tine, cum să poți avea grijă de altcineva? Cum să poți avea grijă de persoana iubită? Când ești aici pentru tine, când ai restabilit în tine o ordine și o pace elementară, atunci poți avea grijă de persoana pe care o iubești, fie că e vorba despre fiul tău, despre fiica

ta, despre persoana cu care ești în relație sau despre un prieten. Însă dacă nu ai capacitatea de a fi aici pentru tine, nu va fi cu putință să fii aici pentru ceilalți. De aceea trebuie să te întorci la tine însuși.

Există și un al treilea lucru pe care îl face atenția, unul care privește mediul înconjurător și societatea. Dacă ești un activist pentru pace sau un ecolog, munca ta va fi mult mai semnificativă din momentul în care ajungi în tine la o pace, la o soliditate și la o libertate. Atunci vei sluji mult mai eficient societatea și mediul înconjurător. (pag. 60-61)

Devenind cu adevărat vii

Ce-ai face dacă doctorul ți-ar spune că nu mai ai de trăit decât trei luni? Ți-ai irosi acest timp văitându-te de soarta crudă? Te-ai lăsa pradă durerii și disperării? Sau te-ai hotărî să trăiești fiecare moment din acele trei luni într-un mod profund? Dacă faci asta, atunci trei luni de viață înseamnă foarte mult.

În urmă cu vreo douăzeci de ani, a venit la mine un tânăr și mi-a spus exact asta - că mai avea doar trei luni de trăit, l-am spus să se așeze împreună cu mine ca să bem o ceașcă de ceai. "Prietene", i-am zis, "trebuie să bei acest ceai în așa fel încât viața să fie posibilă.

Trebuie să trăim într-un mod profund acest moment pe care îl avem împreună."

O zi înseamnă mult. Un picnic durează numai o jumătate de zi, însă îl poți trăi în mod plinar, cu multă fericire. Și-atunci de ce nu trei luni? Viața ta e un fel de picnic și ar trebui s-o ordonezi într-un mod inteligent.

Un cunoscut de-al meu i-a zis odată învățătorului său budist: "Maestre, aș vrea să merg la un picnic împreună cu tine." Învățătorul era foarte ocupat, așa că i-a răspuns: "Sigur, sigur, o să mergem la un picnic într-una din zilele astea." A trecut timpul, iar cinci ani mai târziu ei încă nu fuseseră la picnic.

Într-o zi, maestrul și discipolul au plecat cu mașina să rezolve niște treburi împreună și s-au trezit într-un blocaj în trafic. Erau atâția oameni pe stradă încât maestrul l-a întrebat pe discipol: "Ce fac toți oamenii ăștia?" Discipolul a văzut că era un cortegiu funerar. S-a întors spre maestru și i-a spus: "Au ieșit la picnic."

Nu aștepta pentru a începe să trăiești. Trăiește acum! Viața ta ar trebui să fie reală în chiar acest moment. Dacă trăiești în felul acesta, trei luni înseamnă foarte mult! Poți să trăiești profund fiecare moment al fiecărei zile, intrând în legătură cu minunile vieții. Apoi vei învăța să trăiești și, în același timp, vei învăța să mori. Un om care nu știe să moară, nu știe nici să trăiască și

invers. Ar trebui să înveți să mori - să mori numaidecât. Aceasta este o practică.

Ești tu gata să mori acum? Ești tu gata să-ți aranjezi programul în așa fel încât să poți muri în pace la noapte? Poate că așa ceva reprezintă o adevărată provocare, însă în asta constă practica. Dacă n-o faci, vei fi întotdeauna chinuit de regret. Dacă nu vrei să suferi, dacă nu vrei să fii chinuit de regret, singura soluție e să trăiești într-un mod profund fiecare minut care-ți este dat. Asta e tot ce ai de făcut. Singura cale de a te descurca cu nesiguranța, teama și suferința e să trăiești momentul prezent într-un mod profund. Dacă vei proceda așa, nu vei avea regrete.

E ceea ce a ales să facă tânărul căruia i s-a spus că mai avea de trăit trei luni. A luat hotărârea să-și trăiască fiecare moment al vieții într-un mod foarte profund. Când a început să facă asta, a simțit că îl părăsește disperarea. (pag. 105-106)

< [sus](#) >

05.02.2017

Înainte de Eu Sunt

recunoașterea directă a Adevărului

de Mooji

Nimic nu există fără un observator

Când privesc natura, sunt uluit de splendoarea și măreția ei și mă întreb, de unde vin toate?

De la Dumnezeu. Dumnezeu le creează pe toate. Tatăl meu; doar El creează și menține universul.

Dar creația omului?

Dumnezeu creează omenirea, prin urmare, creația omului este și creația lui Dumnezeu. Totul este Dumnezeu, totul este în Dumnezeu și Dumnezeu este în toate.

De ce vorbești despre Dumnezeu cu "el" și "tatăl"?

Așa este educația mea, nimic mai mult. Dumnezeu nu este nici "el", nici "ea", nici tată, nici mamă, pentru că Dumnezeu nu are formă.

Trebuie să credem în Dumnezeu pentru a obține eliberarea?

Nu, credința în Dumnezeu nu este necesară pentru eliberare. Există un mare hadith în Islam: "*Cel ce se caută pe sine, îl găsește pe Dumnezeu. Cel ce îl caută pe Dumnezeu, se găsește pe sine.*" Așadar, încearcă să

Îți cunoști propriul Sine. Tu existi dinaintea cunoașterii credinței și chiar și dinaintea experienței, pentru că poți fi conștient de ele. Sinele tău este primul. Toate formele, ideile și senzațiile apar ulterior; tu ești primul și cel dintâi, căci fără tine, cum ar mai putea fi percepută existența? Sinele tău este anterior formei, însă pentru cunoașterea Sinelui este nevoie de un corp. Nimic nu există fără un observator. Nicio formă nu poate fi martora propriei existențe. Conștiința este sigura care poate percepe și experimenta. Tu ești această conștiință și dincolo de ea, pentru că până și conștiința poate fi percepută. Ar trebui să reflectezi profund la aceste lucruri.

Și religiile? Par să fie responsabile pentru foarte multă suferință și războaie în lume. Cum poate cineva care pornește un război să îl cunoască pe Dumnezeu?

Uită de toate astea. Aceste preocupări nu te vor ajuta să îți realizezi Sinele. Mintea vrea să știe toate aceste lucruri. Tu nu ești în război acum, ești aici, într-un loc minunat. Bucură-te de ce ai în jur; folosește această șansă să îți descoperi adevărata natură. Dacă este ceva de învățat din război, este că agresiunea izvorăște din necunoașterea Sinelui real. Când mintea descoperă realitatea ultimă, toate ostilitățile interioare și exterioare iau sfârșit. Înțeleptul este singurul exemplu perfect a

ceea ce poate deveni omenirea. Căutătorul Adevărului ar trebui să calce pe urmele înțeleptului. (pag. 171-172)

Orice poți să gândești sau să crezi cu mintea - orice nu este permanent - este trecător, nu este Adevărul. Nu urma ceea ce e trecător. Orice produce mintea este doar temporar. Ceasul arată acum ora cinci. Dimineată la ora cinci, la ce te gândeai? Ce experiență aveai? Ieri la ora cinci, ce emoții simțeai? Acum zece minute, ce gânduri îți treceau prin minte? Nu îți poți aminti niciunul dintre aceste gânduri. Aceasta este natura tuturor lucrurilor trecătoare.

Lasă totul de-o parte pentru o clipă, chiar dacă ți se pare că ar fi cel mai iresponsabil lucru pe care l-ai putea face. Chiar și nevoia de control, las-o pur și simplu deoparte pentru o clipă. Nu te asocia, nu te amesteca cu absolut nimic, așa încât să poți doar să fii, atât. Și să fii nu este o acțiune pe care o faci, ea există acolo încă dinainte ca ideea de "a fi" să apară. Tu ești deja. Acum poți să cercetezi și să vezi. Imaginează-ți că ai venit pentru un consult general - corp, minte și spirit - care se face cu un aparat suficient de sofisticat cât să poată măsura toate aceste lucruri.

Hai să începem cu corpul. În clipa asta o să te cântărim. Trebuie să scoți de pe tine tot ce nu ține de corp. Așa că trebuie să îți scoți inelul din nas, plombele,

lentilele de contact - da, și ele au o greutate! Și extensiile de păr, și pe ele trebuie să le scoți! Tot ce nu îți este original, chiar și mizeria de sub unghii, trebuie dat la o parte pentru ca nu aparținea inițial corpului tău. De abia acum putem să te suim pe cântar și să îți vedem greutatea corectă. Această parte a exercițiului s-a încheiat.

Acum, să trecem la următoarea etapă a controlului: mintea și spiritul. Hai să dăm la o parte pentru o clipă tot ce nu îți aparține, orice gând care nu a fost al tău la origine.

Să începem cu toate conceptele tale, ce ai studiat, ce crezi, ce îți imaginezi, toate imaginile adunate în minte.

Toate amintirile, au apărut după ființa ta, nu odată cu ea. Trebuie să îți cântărim ființa originală, care a început la zero. Prin urmare, orice a fost obținut, trebuie dat la o parte. Pentru moment, o să îți scoatem toate aceste lucruri, ca să te putem cântări exact așa cum ești, fără ceva adăugat. Trebuie să îți luăm și toate proiecțiile, cele mai frumoase visuri și amintiri. Haide, scoate tot de pe tine, absolut tot!

Și în sfârșit identitatea ta, acest neprețuit "eu" care, de asemenea, nu îți este original! Haide să îl includem și pe el. Dă-l la o parte. Acum ești exact așa cum ai fost la început, fără nimic în plus. În clipa asta, conștiința îți este curată. Mulțumesc foarte mult...pufff! Foarte bine. Ne-am întors la punctul zero - ești gol!

Hai să trecem la spirit, unde este? Ce ar putea fi dat la o parte? Ce ar putea fi curăţat? Toate conceptele ți-au fost eliminate deja. Toate ideile ți-au fost date la o parte. Ești curat! Mai ai ceva de spus din acest loc? Vreo reclamație? Mai păstrezi ceva ce ar fi trebuit să predai? Cine ești tu în lipsa oricărei noțiuni? Simte-ți ființa. Simte ceea ce rămâne așa cum este, așa cum a fost dintotdeauna. Ești golit de toate, nimic nu te ține legat. A fost puțin mai greu cu identitatea, dar acum a dispărut și ea, fără urmă. Acum vezi că nu ai de ce să reprimi simțurile; ele funcționează în mod natural, pentru că au aparținut corpului de la bun început. Toate sunetele, senzația vântului, totul se desfășoară, dar nu mai există nicio poveste, niciun "al meu", nicio dorință. Totul este proaspăt, toate percepțiile tale sunt proaspete. Este ca și cum ai scrie pe apă - peste un minut nu mai poți citi nimic. Nu ai pagini de dat - atât de proaspăt! Doare? Ești dezamăgit? (pag. 222-223)



Suflarea Absolutului

manifestarea și nemanifestarea sunt Una

de Mooji

AMĂGIREA CONȘTIINȚEI

Controlul este o obsesie a Conștiinței atunci când aceasta se identifică cu ceva. Identificarea cu corpul

face Conștiința să se simtă vulnerabilă. Știe că acest corp este trecător, că poate fi rănit și că este supus durerii, bolii și îmbătrânirii. Prin urmare, în identificarea sa cu corpul, Conștiința consideră că și ea poate fi rănită sau poate muri. În plus, atunci când Conștiința se identifică cu mintea, are loc un aparent transfer de responsabilitate. Ce este în grija Conștiinței - bunăstarea corpului, confortul, acțiunile și situațiile - acum par să fie în sarcina minții limitate. Acesta este modul în care Conștiința ajunge să se confrunte cu vinovăția, rușinea, remușcările și anxietatea. Ea se teme să nu facă ceva greșit, îi e frică să nu facă o alegere "greșită", sau să nu piardă ceva ce îi liniștește această permanentă și fundamentală teamă de vulnerabilitate, sau visează la lucruri care să-i atenueze această frică. Percepția minții despre viață se țese în jurul luptei cu acești factori corporali și, cât timp există identificare, Conștiința este aparent prinsă în această luptă.

Tu, Conștiința, ai nevoie de acest corp pentru a continua să guști și să experimentezi, dar nu este necesar să te identifici cu el. Fără identificare, corpul va fi în continuare acolo, iar această obsesie a controlului va dispărea.

Corpul este complet nevinovat în toate acestea. El este acolo prin decret divin și își face treaba lui. Corpul nu știe că el ești tu. Ceva din interior consideră corpul ca fiind "eu" și îi dă un nume.

Mintea trebuie să aibă ceva cu care să te amenințe

pentru a te ține ostatic. Trebuie să existe ceva ce vrei sau ce nu vrei pentru ca mintea să te convingă să-i asculți avertismentele false, cum ar fi: "Dacă nu faci asta, se va întâmpla ceva neplăcut." De multe ori există frica de schimbare, pentru că mintea își imaginează că ceea ce nu știe sau ce nu a programat, ar fi negativ. Ar fi un fel de pierdere, o involuție sau un pas înapoi. Și toate acestea ar putea duce la anihilare, adică exact ceea ce mintea încearcă să evite în permanență.

Fii îndrăzneț cu viața, spune: "Bine, fă-mă cerșetor pe stradă dacă asta dorești, dar voi fi un cerșetor liber." Și atunci vei vedea de unde vine frica. Poți s-o faci? Alții au făcut-o și au descoperit că o frică pe care ai înfruntat-o este ca o fantomă care dispare în lumina curajului și dorinței lor de a vedea cu adevărat.

Frica este întotdeauna mai mare decât realitatea. Ea apare din cauza lipsei de încredere. Tu crezi că poți avea grijă de tine mai bine decât Dumnezeu. Te temi că ceea ce Dumnezeu a planificat pentru tine nu este ceea ce vrei. Acest lucru este probabil adevărat, pentru că visele pe care le avem sunt limitate la ceea ce știm despre viață și despre noi înșine, ceea ce este infim pe lângă vastitatea Existenței. Când lăsăm la o parte ceea ce credem că ne va face fericiți, lăsăm Grația să respire și creăm spațiul pentru ca lucruri mai mărețe și mai frumoase decât ne-am imaginat noi vreodată, să se întâmple.

Însă această nevoie aparentă de a controla, teama de

a pierde controlul și presupusa detașare de el sunt, și ele, tot jocul Conștiinței, deoarece nu există niciun individ în afara acestei Conștiințe care să decidă sau să acționeze contrar dorinței permissive ale Conștiinței. Totul este Conștiință. Ființele umane și activitatea lor sunt un efect, nu o cauză a Conștiinței. Reflectați la asta. Pot personajele din primul capitol al unei cărți să determine ce se va întâmpla în al doilea capitol? (pag. 67-68)

ORIUNDE MĂ AFLU, SUNT LINIȘTE

Nu am un răspuns standard la întrebări. Nu există niciun răspuns standard. Nu este vorba doar despre a răspunde la întrebare, ci și de a-i răspunde celui care întreabă, și în asta constă marea diferență.

Poți crede în Dumnezeu, dar nu poți "crede" în Sine; poți doar "să fii" Sinele. Ființa este perfect tăcută. Nu e preocupată de concepte și probleme. Doar mintea este preocupată, nu Inima. Dacă rămâi pe tărâmul minții, niciodată nu vei coborî cu totul în tărâmul Ființei.

Aceasta este principala descoperire: Oriunde aș merge, eu nu sunt niciodată în afara Sinelui.

Nimic din ceea ce fac sau nu fac nu poate afecta Conștiința de Sine. Iar eu sunt Aceasta. (pag. 127)

ULTIMA MEA ÎNTREBARE

Poți tu, Cel care Percepe, să fii văzut? Dacă aș avea o singură întrebare, aceasta ar fi, și voi continua să îți pun această întrebare. Este atât de puternică această întrebare, încât vei uita orice altceva ai auzit sau ai studiat, și ea te va conduce Acasă.

Dacă existența ta se reduce doar la satisfacerea propriilor proiecții, la a obține confort și obiecte, la a dobândi puteri supranaturale, la a găsi relația "perfectă" sau la a avea succes în lumea materială, atunci această întrebare nu ți se adresează și te sfătuiesc să cauți în altă parte.

Dar dacă există în tine dorința arzătoare de a-ți descoperi natura de Buddha, Conștiința Christică sau Conștiința de Krishna, adică propriul tău Sine, atunci nu poți evita această întrebare. Totul este conținut în ea. Restul este secundar.

Nu este nevoie să încerci să te simți "una" cu toată lumea, să experimentezi lumea ca pe tine însuși, să îi iubești pe toți. Acestea se pot revela spontan, dar nu te strădui să le obții. A suprapune lumii un concept mental al "unității", poate în cele din urmă doar să hrănească senzația de separare. Sub veșmântul falsei umilințe se poate cultiva aroganța. Pentru a-l cunoaște cu adevărat pe Acela ce stă la baza întregii Creații, este nevoie doar de atât: află cine ești, chiar acum! De ce să pierzi timp, amânând cea mai de preț revelație dintre toate?

Poți tu să fii ideea pe care o ai despre tine, poți fi educația, sexul sau naționalitatea ta? Acela ce este afectat de astre, poți tu să fii asta? Ai posibilitatea să faci această descoperire chiar în această clipă. Din nou te întreb, poți tu, Cel care Percepe, să fii văzut? Doar la auzul acestei întrebări, ea își va face treaba și, fără ajutorul minții, va avea loc o realiniere a percepției.

Mă întrebi dacă există bucurie pentru cel care este liber? Bineînțeles că există bucurie. Bucuria nu este monopolul minții sau al egoului. Întreaga ta ființă este sinonimă cu bucuria.

La nivelurile inferioare ale conștiinței, ai nevoie de un obiect, o relație, un țel, un concept, ceva diferit de tine de care să te bucuri; și asta e în regulă, deoarece și acesta este un fel de bucurie, chiar dacă este limitată și trecătoare. Dar în cel mai adevărat și mai înalt spațiu, Sinele se bucură de el însuși. Se bucură de întreaga manifestare fără să se atașeze de vreun obiect sau obiectiv. Această bucurie care nu este legată de ceva anume, este bucuria celui Liber. Și nu poate fi comparată, exprimată sau imaginată. Poate fi doar trăită.

De fapt, toate expresiile diferite ale bucuriei pe care le cunoști și după care alergi își au rădăcina în bucuria unică a Ființării pure, inclusiv bucuria "devenirii" pe care o trăiești acum. Cum ar putea orice bucurie să fie separată, când bucuria este însăși natura Existenței?

Diferența dintre bucuria celor Liberi și cea pe care o experimentezi când ești înlănțuit, este aceea că cel Liber nu urmărește vreun obiect sau vreo senzație, nici nu urmărește percepția "celuilalt", pentru că "celălalt" este cunoscut în mod direct ca sine însuși. Așadar, unde ai putea să te duci? După ce ai putea să alergi? Această bucurie intrinsecă a celui Liber nu dispare niciodată.

Am învățat o mulțime de concepte care nu sunt în slujba Adevărului care suntem. Asta este tot. Este o simplă neînțelegere. Odată constatată, care va fi rezultatul acestei recunoașteri? Liniște și calm netulburat. Bucurie fără sfârșit. O asemenea bucurie încât și tristețea poate apărea în ea fără să o eclipseze... (pag. 199-200)

< [sus](#) >

14.01.2017

Intimitatea

încrederea în sine și în celălalt

de Osho

Pornește de unde te afli

Viața este o căutare - o căutare permanentă, o căutare disperată, o căutare fără speranță, o căutare a ceva ce nimeni nu știe. Simți o dorință intensă de a căuta, dar

nu știi ce cauți. Și există o anumită stare de spirit în care, indiferent ce obții, nu simți nici o satisfacție. Frustrarea pare să fie destinul omenirii, pentru că orice obții devine fără sens chiar în clipa în care îl ai. Începi iar să cauți. Căutarea continuă indiferent dacă obții ceva sau nu. Pare irelevant ce ai, ce nu ai, căutarea continuă oricum. Săracii caută, bogații caută, bolnavii caută, sănătoșii caută, puternicii caută, neputincioșii caută, proștii caută, înțelepții caută - nimeni nu știe ce anume.

Această căutare - ce este ea și de ce există - trebuie înțeleasă. Se pare că în om, în mintea omului există un gol. Se pare că în însăși conștiința umană există o gaură, o gaură neagră. Tot arunci lucruri în ea, iar ele dispar întruna. Nimic nu pare să o umple, nimic nu pare să ajute împlinirea. E o căutare febrilă. Cauți în lumea asta, cauți în lumea cealaltă. Uneori cauți acel ceva neștiut în bani, în putere, în prestigiu, și alteori îl cauți în Dumnezeu, în iubire, în meditație, în rugăciune - dar căutarea continuă. Se pare că omul e bolnav de căutare.

Căutarea nu te lasă să fii aici și acum, deoarece căutarea te duce întotdeauna altundeva. Căutarea este o proiecție, căutarea e o dorință, o idee că lucrul de care ai nevoie e în altă parte - că există, dar există în altă parte, nu aici unde te afli. Există pe urmă, acolo, niciodată aici și acum. (pag.20)



Călătoria interioară

ghid esențial pentru transformarea totală a vieții

de Osho

Nu aveți idee cât de delicat, de fragil și de subtil e creierul. Creierul omenesc e cea mai delicată mașină din lume. Atât de multă presiune e pusă asupra acestei mașini, încât e de mirare că nu cedează complet și nu înnebunește! Toată povara vieții e suportată de creier, iar noi nici nu avem idee ce lucru delicat e acesta. Abia dacă avem o idee vagă despre cât de fini și de delicați sunt nervii din cap, care trebuie să ducă toată povara, toată anxietatea, toată suferința, toate cunoștințele, toată educația... toată greutatea vieții.

În acest cap mic e un mecanism atât de subtil, atât de delicat. În ultimii cinci mii de ani, toată presiunea vieții a fost pusă numai și numai pe acest creier delicat. Rezultatul a fost inevitabil. Rezultatul e acela că nervii au început să cedeze, au început să-și piardă sănătatea, echilibrul.

Povara gândurilor nu poate duce omul altundeva decât la nebunie. Toată energia noastră vitală a început să se învârtă în jurul creierului.

Cel care meditează va trebui să aducă această energie vitală mai în adâncime, mai în jos, mai către centru; trebuie să o întoarcă din drum. (pag. 8-9)

NICI CREDINȚĂ, NICI NECREDINȚĂ

Conflictul interior dintre gândurile diferite din mintea voastră vă duce la pierzanie. Toate gândurile voastre sunt irelevante și contradictorii, în opoziție unele cu altele. Toți boii gândurilor voastre trag de minte în direcții diferite, iar voi sunteți nefericiți și suferiți în mijlocul tuturor acestora. Nu aveți idee cum a ajuns să existe în voi lupta asta, conflictul ăsta.

Mii de astfel de gânduri există în voi și vă trag în direcții diferite în același timp. Ați ajuns foarte tulburați, e cât se poate de evident lucrul acesta. De aceea omul pare că e absolut nebun. Cum altfel ar putea fi? Nebunia e o consecință evidentă. Un număr infinit de gânduri contradictorii venite din mii și mii de ani s-au adunat în mintea unui singur om. Mii de generații, mii de secole trăiesc concomitent într-un singur om. Un gând vechi de cinci mii de ani și un gând ultramodern din timpul prezent există simultan în el și nu poate exista comparație sau vreo urmă de armonie între aceste două gânduri. (pag. 138-139)

SĂ CUNOAȘTEM MINTEA

Omului îi e frică de singurătate. I se face frică de singurătate din cauză că în singurătate va găsi o

reflecție a adevăratei sale stări, va întâlni reflecția feței sale. Și va fi foarte înfricoșător, foarte înspăimântător. Așa că, din momentul în care se trezește dimineața și până se duce noaptea la culcare, el folosește tot felul de metode ca să fugă de sine și astfel să nu fie nevoit să stea față în față cu el însuși. Îi e frică ca nu cumva să se vadă pe sine.

Omul a inventat mii de moduri de a fugi de sine. Și cu cât s-a înrăutățit mai mult starea lui mentală, cu atât s-au înmulțit noile sale invenții menite să-l ajute să fugă de sine. Dacă ne uităm la ultimii cincizeci de ani, vom constata că omul a creat mai multe tipuri de distracție prin care să fugă de sine decât oricând până atunci în istorie. Cinematografele, radioul, televiziunea, toate sunt modalități de a fugi de sine. Omul e pradă unui mare neastâmpăr. Toată lumea caută divertisment; faceți tot felul de lucruri ca să uitați o vreme de voi înșivă, fiindcă situația voastră interioară se înrăutățește pe zi ce trece.

În toată lumea, odată cu dezvoltarea civilizației a crescut consumul de droguri. Recent au fost descoperite droguri noi care devin foarte răspândite în Europa și în America. Sunt droguri ca LSD, mescalina, marijuana. În toate orașele cu un grad ridicat de cultură din Europa și din America, efortul de a descoperi droguri noi a atins noi culmi în rândul tuturor oamenilor educați. Căutarea în vederea descoperirii de mijloace temeinice prin care

omul să uite de sine continuă - fiindcă în caz contrar, omul se va trezi într-o situație foarte dificilă. (pag. 89-90)

IUBIREA NU CUNOAȘTE EUL

Niciun om nu poate să caute divinul, fiindcă nu are capacitatea de a efectua o asemenea căutare. Dar când cineva e pregătit să dispară, e gata să fie un nimeni, e gata să devină un spațiu gol, atunci divinul îl va găsi cu siguranță. Numai divinul poate să-l caute pe om, omul nu poate niciodată să caute divinul, fiindcă chiar și în căutare e prezent egoul: "eu caut, eu trebuie să ajung la Dumnezeu; am bogății, am o poziție în parlament; am o casă mare" - acum rămâne ultimul țel - "vreau să ajung și la divin. Cum pot eu să las să-mi scape prestigiul ajungerii la Dumnezeu? Aceea va fi victoria mea de pe urmă. Trebuie să obțin victoria asta. Trebuie să ajung și la divin." Aceasta este o proclamare, o insistență și o căutare întreprinsă de însuși egoul.

Așadar, o persoană religioasă nu e una care pornește în căutarea divinului: o persoană religioasă e una care pornește în căutarea eu-lui său - și cu cât merge mai departe cu căutarea, cu atât va descoperi că eu-l său nu există câtuși de puțin. Iar în ziua în care eu-l nu mai rămâne, în ziua aceea, ușa care ascunde iubirea se va deschide pentru el.

Așadar, cel mai important lucru este: căutați-vă sinele, nu căutați divinul.

Voi nu știți absolut nimic despre ființa ultimă. Nu porniți în căutarea divinului, fiindcă nu aveți nici măcar cea mai vagă idee în legătură cu divinul. Cum veți căuta ceva despre care nu aveți absolut nicio idee? Unde veți căuta pe cineva a cărui adresă n-o aveți? Unde veți căuta pe cineva despre care nu aveți nicio informație? Unde veți căuta pe cineva care n-are început și n-are sfârșit, cineva despre care nu aveți idee în ce loc se află? Veți înnebuni! Nu veți ști încotro să căutați.

Dar un lucru îl știți: știți acest eu al vostru. Așadar, mai întâi de toate, trebuie să căutați acest eu - aflați ce e el, unde e și cine e. Și pe măsură ce-l căutați, veți fi surprinși să descoperiți că acest eu nu există, el a fost o noțiune absolut falsă. A fost o închipuire a voastră că există un eu, a fost o iluzie pe care o alimentați. (pag. 202-203)



Conștientizarea

cheia pentru a trăi în armonie

de Osho

Rădăcinile suferinței

Atunci începi să devii conștient de gândurile tale - același lucru trebuie făcut și cu gândurile. Ele sunt mai subtile decât corpul și, firește, și mai periculoase. Iar atunci când devii conștient de gânduri, vei fi surprins de ceea ce se petrece în interiorul tău. Dacă notezi ce se petrece în orice moment, te așteaptă o mare surpriză. N-o să-ți vină să crezi. "Asta se petrece înăuntrul meu?" Continuă să scrii timp de zece minute. Închide ușile și ferestrele, încuie ușile ca să nu poată intra nimeni, căci așa poți să fii absolut sincer, și aprinde focul, ca să poți arunca în foc ce ai scris - astfel nimeni nu va ști, în afară de tine, ce e în capul tău. Apoi fii absolut cinstit; scrie tot ce se petrece în mintea ta. Nu interpreta, nu schimba nimic, nu edita. Așterne pe hârtie adevărul așa cum este el, gol-goluț. Și după zece minute, citește - vei vedea ce minte nebună ai! Noi nu suntem conștienți că această întreagă nebunie curge ca un curent subteran. Ea afectează tot ce este important în viața noastră. Afectează tot ce facem, afectează tot ce nu facem, afectează totul. Iar rezultatul este viața noastră!

Lucrul ăsta trebuie schimbat. Iar miracolul conștientizării este că nu trebuie să faci nimic în afară de a deveni atent la tot ce se întâmplă. Însuși fenomenul de a urmări cu atenție schimbă nebunia. Încetul cu încetul, nebunia dispare. Încetul cu încetul, gândurile încep să se încadreze într-un anumit șablon.

Haosul lor nu mai există, devin mai mult un cosmos. Și atunci, iarăși, se instalează o pace adâncă.

Iar atunci când corpul tău și mintea ta sunt cuprinse de pace, vei vedea că ele se armonizează, că există o punte între ele. Nu mai aleargă fiecare în altă direcție, nu mai călăresc pe cai diferiți. Pentru prima dată, există armonizare, iar acea armonizare te ajută enorm să lucrezi la desăvârșirea celui de al treilea pas, adică să devii conștient de sentimentele tale, de emoții, de stările de spirit. Acesta este stratul cel mai subtil și mai dificil, dar dacă poți să fii atent la gânduri, atunci mai e doar un pas. E nevoie de o conștientizare puțin mai intensă atunci când începi să reflectezi asupra stărilor de spirit, a emoțiilor și a sentimentelor tale.

Odată ce ești conștient de toate trei, ele se unesc într-un singur fenomen. Iar atunci când toate trei sunt una, funcționând perfect împreună, fredonând împreună, ele devin o orchestră și, automat, faci al patrulea pas. Nu e un pas pe care îl faci în mod conștient, el se întâmplă de la sine, este un dar făcut de întreg. Este o răsplată, pentru că ai făcut acești trei pași.

Iar al patrulea pas este conștiența supremă care te trezește. Devii conștient de conștiența ta. Asta face din tine un buddha, cel deșteptat. Și numai în acea trezire ajungi să știi ce este extazul. Corpul cunoaște plăcerea, mintea cunoaște fericirea, inima cunoaște bucuria,

sufletul cunoaște extazul. Extazul este scopul, iar conștientizarea este drumul spre el. (pag. 35-36)

Încordarea și relaxarea

Dacă depui un efort mare să eviți ceva, rezultatul este exact invers - ești o victimă sigură a acelui lucru.

Fii relaxat. Nu te strădui din greu, fii relaxat, căci numai fiind relaxat te poți feri, poți să fii vigilent. Atunci când ești relaxat, ești conștient. Fii calm, liniștit.

Cui se datorează încordarea ta? Faptului că te identifici cu tot felul de gânduri, de temeri - teama de moarte, de faliment, de boală, tot soiul de temeri, încordarea îți afectează și corpul, nu numai mintea. Corpul și mintea alcătuiesc un singur sistem, așa că atunci când mintea e încordată, și corpul e încordat.

Poți să începi cu conștientizarea; conștientizarea te face să nu te mai identifici cu mintea, cu temerile din ea. Se relaxează și corpul, firește.

Poți să începi și de la celălalt capăt. Relaxează-te, lasă încordarea să dispară, și pe măsură ce te relaxezi tot mai mult vei constata că în tine apare o anumită conștiență. Relaxarea și conștiența sunt inseparabile. Însă este mai ușor să începi de la conștientizare, pentru că efortul de a te relaxa creează o anumită tensiune.

În America a apărut o carte, iar dacă vrei să găsești tot felul de cărți tâmpite, America e locul. Nu mi-a venit să cred când am văzut titlul cărții respective. Titlul este *Trebuie să te relaxezi*. Păi, dacă trebuie, cum să te relaxezi? Acel "trebuie" te face să fii încordat, însuși cuvântul creează imediat încordare. "Trebuie" vine ca o poruncă de la Dumnezeu. Probabil că acela care a scris cartea nu știe nimic despre relaxare și despre complexitatea relaxării.

În Orient, noi n-am început niciodată meditația de la relaxare; am început meditația de la conștientizare.

Apoi relaxarea vine de la sine, nu trebuie să o aduci. Dacă încerci să o aduci, va apărea o anumită încordare. Ea trebuie să vină de la sine, numai atunci va fi relaxare pură. (pag. 106-107)

< [SUS](#) >



[Arhiva ESOTERIKA 2016](#) > >

